

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Масатоши Накаяма

ДИНАМИКА КАРАТЭ

Москва
2003

ИЗДАТЕЛЬСКО
ТОРГОВЫЙ ДОМ
ГРАНД 

Masatoshi Nakayama

DYNAMIC KARATE

Накаяма М.

Н 21 Динамика каратэ / Масатоши Накаяма. — Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 304 с.: ил. — (Боевые искусства).

ISBN 5-8183-0138-9

Каратэ — великое искусство, а Масатоши Накаяма — инструктор-руководитель Японской Ассоциации Каратэ, обладатель 8-го дана — великий мастер своего дела. Он преподавал каратэ 40 лет. Его методика, его книги известны во всем мире.

В этой книге он дает возможность изучить каратэ на основе технических приемов, освоенных, проанализированных и систематизированных им за тридцатилетний период. Она составлена таким образом, что может служить и учебником, и наиболее полным справочником. Автор хорошо понимает сложность овладения каратэ без инструктора, поэтому рисунки, приведенные в книге, содержат подробные инструкции к каждому приему.

Книга будет полезна всем любителям каратэ — от новичка до обладателя черного пояса.

УДК 796

ББК 75.715

© Издание на русском языке,
перевод на русский язык,
оформление. ФАИР-ПРЕСС, 2001

ISBN 5-8183-0138-9

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга не намерена открывать какие-то секреты Каратэ, потому что нет ничего особенно мистического в изучении этого боевого искусства. Цель этой публикации — дать книгу-руководство изучающим Каратэ, основываясь на приемах, которыми я овладел в течение более чем 30-летнего изучения и преподавания этого искусства. Основные приемы и движения основательно проанализированы, распределены по группам и систематически выстроены, составляя полный учебник.

Мой учитель Фунакоши Гичин преобразовал общее представление о Каратэ-Дзюцу (что буквально означает «приемы китайской руки») в Каратэ-До (дословно «путь пустой руки») в 1935 г. и опубликовал Каратэ-До Киухан. Эта выдающаяся книга прежде всего была замечательно выстроенным учебником, но также объясняла духовную суть Каратэ, классифицировала различные приемы и давала оценку Каратэ как курсу физического обучения. Сознывая необходимость в современном и полном учебнике, я даю приемы, вспоминая книгу моего учителя, и вношу собранные за десять лет новые описания технических приемов, основанные на моем преподавательском опыте в Японской Ассоциации Каратэ.

Другим фактором, подтолкнувшим меня к публикации этой книги, явился рост популярности Каратэ как спорта. Это развитие я, конечно, приветствую, однако тренировки только ради победы в матче могут привести к вырождению этого динамичного и могущественного искусства. Истинное умение должно строиться на солидном основании, хотя я и понимаю, что это не просто. Я чувствовал, что Каратэ необходимо рассматривать с различных точек зрения. С точки зрения его развития как современного боевого искусства, а также

как метод физической тренировки Каратэ в конечном счете способствует развитию моральных качеств, приобретаемых жесткими и упорными тренировками.

Систематическая и научно обоснованная тренировка очень важна. Неверные методы тренировок могут стать причиной вредных навыков или даже физических повреждений при обучении. Однако приемы, на совершенствование которых в прошлом требовались годы, можно изучить вдвое быстрее при хорошем руководстве. Жесткая тренировка необходима для приобретения умения, однако непродуманные, бессистемные тренировки приносят больше вреда, чем пользы.

Мой опыт обучения учеников на Западе в послевоенные годы предусматривает множество разнообразных советов и подсказок — такие, например, как ответы на возникающие вопросы из области физиологии и кинетики тела. В этой книге я постарался объяснить выполнение приемов, опираясь на эти принципы.

Я понимаю, что овладеть Каратэ во всех тонкостях без хорошего инструктора трудно. Рисунки в этой книге шаг за шагом дают инструкции к каждому приему и служат достаточным пособием для хорошего изучения Каратэ. В пособии показаны и общие ошибки — для того, чтобы избегать их.

Я пользуюсь случаем поблагодарить «Цуру Сёбо Паблишинг Компани» за замечательные фотографии и за опубликование этой книги на японском языке, мистера Минео Хитучи и мистера Германа Каунца за их усилия по переводу и, наконец, «Коданся Интернэшнл» за то, что она сделала возможным английское издание книги.

Я искренне надеюсь, что читатель будет внимательно следовать указаниям книги, станет усиленно тренироваться и достигнет мастерства в этом великом искусстве.

Масатоши Накаяма
Август 1966 года

КАРАТЭ ВЧЕРА И СЕГОДНЯ

Истоки Каратэ насчитывают более чем тысячелетнюю историю. Когда Дхарма* был в монастыре Шао-Линь в Китае, он обучал своих учеников физической тренировке для развития умения терпеть (выносливости) и физической силы и внес эту суровую дисциплину как составную часть в свою религию. Эти методы физических тренировок в дальнейшем развивались и совершенствовались и стали известны как искусство борьбы Шао-Линя. Это боевое искусство вывезли на Окинаву, где оно смешалось с местными приемами борьбы жителей островов. Повелитель древней Окинавы, а позднее феодальный правитель Кагосимы на самой южной оконечности Кюсю в Японии запретил использование оружия, и это вызвало заметное развитие техники борьбы «голыми руками» и приемов самозащиты. Это боевое искусство, зародившееся в Китае, было названо Каратэ, что дословно означает «китайская рука».

Современный мастер этого искусства Фунакоши Гичин, умерший в 1957 г. в возрасте 88 лет, изменил смысл этого термина: рука из «китайской» стала «пустой». Фунакоши, однако, взял определение для этого значения из философии Дзэн-буддизма: «сделать себя пустым, опустошить свой разум». Для мастера Кара-

* Правильнее — Бодхидхарма, или Бодай-Дарума в японском произношении — основатель религии Дзэн в Китае, куда он в VI в. н. э. принес основы нового учения из Индии. — *Прим. пер.*

те было прежде всего боевым искусством, однако он видел в нем и средство, помогающее выстроить характер. Он писал:

«Как зеркальная поверхность отражает все, что находится перед ней, а тихая долина разносит даже слабые звуки, так и занимающийся Каратэ должен научиться изгнать из своего ума эгоизм и злобу в стремлении соответствующим образом реагировать на все, с чем он может столкнуться. Это и является главным смыслом «Кара», или пустоты, в Каратэ».

Каратэ впервые было показано японской общественности в 1922 г., когда Фунакоши, который был тогда профессором педагогического колледжа на Окинаве, был приглашен для лекций и демонстрации боевого искусства на традиционный смотр, организованный Министерством просвещения. Его выступления произвели на публику такое впечатление, что он был просто завален просьбами преподавать в Токио. Вместо возвращения на Окинаву Фунакоши обучал Каратэ в различных университетах и в Кодокане, центре Дзю-До, пока не основал в 1936 г. Сётокан, что явилось величайшим событием в истории японского Каратэ.

Японская Ассоциация Каратэ была основана в 1955 г. Фунакоши был главным инструктором. В то время организация имела всего лишь несколько членов и группу инструкторов, которые изучали Каратэ под руководством старого мастера. В 1958 г. Ассоциация была утверждена как Общество Министерством просвещения. В том же году Ассоциация провела первый всеяпонский чемпионат по Каратэ (сейчас они проводятся ежегодно), что помогло становлению Каратэ как соревновательного вида спорта. Имея огромный опыт развития, Ассоциация сейчас насчитывает в своем составе 100 000 активно занимающихся учеников и приблизительно 300 своих филиалов — клубов Каратэ по всему миру.

Сегодня роль Каратэ огромна. Как практическое средство самозащиты, оно широко изучается в частных клубах, а в Японии является частью программы боевой и физической подготовки полицейских и служащих Вооруженных Сил. Огромное число колледжей сейчас включает Каратэ в программу физического воспитания, и вместе с этим растет количество

женщин, изучающих его приемы. В Японии и других странах мира, кроме того, растет популярность Каратэ как соревновательного вида спорта. Каратэ тренирует ум и волю, дает физическую закалку телу. Возникшее и развившееся на Востоке как боевое искусство, затем, развиваясь и изменяясь в веках, Каратэ стало не только высокоэффективным средством защиты, но и захватывающим соревновательным видом спорта, дарящим наслаждение энтузиастам во всем мире.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ПРИЕМОВ КАРАТЭ

Цуки («укол мечом» или удары кулаком), *Учи* («рубка мечом» или иные удары руками), *Гери* (удары ногами) и *Укэ* (блоки) составляют основные приемы Каратэ. Они являются начальной и конечной целью Каратэ. Ученики легко осваивают выполнение этих основных приемов меньше чем за два месяца, однако за такой срок изучить их выполнение в совершенстве невозможно. Поэтому ученики должны тренироваться регулярно, максимально сосредоточивая усилия на выполнении каждого движения. Но тренировка не достигнет цели, если она проводится неправильно. Даже если ученики изучают приемы на научной основе, вместе с инструктором и используют правильный график тренировки, их усилия могут оказаться тщетными. Тренировка в Каратэ считается научной лишь тогда, когда она ведется на основе правильных физических и физиологических принципов.

Удивительно, что исследование приемов Каратэ, созданных нашими предками и совершенствовавшихся в длительном изучении и практическом применении, показывает, что они соответствуют современным научным принципам.

Вы должны овладеть этими приемами, постоянно и усиленно совершенствуясь. В изучении Каратэ особенно важны следующие факторы.

Каратэ является не только спортом, где концентрируются самые благоприятные способы использования человеческого тела или применяются законы физики и физиологии. Эффективность приемов всех боевых искусств и многих других видов спорта зависит от правильной формы. В бейсболе хорошая форма подачи необходима для поддержания высокого уровня достижений. Фехтовальщик тратит годы на совершенствование движений, которые дилетанту кажутся легкими. Так достигаются практические результаты в движении тела, или форма, которая физически и физиологически правильна. Отличная форма особенно важна в Каратэ. Все части тела должны взаимодействовать, обеспечивая необходимую устойчивость для поддержания приемов при выполнении Гери и Цуки.

Ученикам Каратэ часто приходится стоять на одной ноге в атаке или в защите. Поэтому равновесие приобретает первостепенную важность. Если стопы располагаются далеко друг от друга и, следовательно, центр тяжести находится низко, Гери или Цуки получатся сильными. Однако удар будет слабым, если центр тяжести слишком высоко и ступни сближены сверхдопустимого. Поэтому, несмотря на то, что устойчивость важна, существуют определенные пределы, нарушать которые нельзя. Если ученик чрезмерно заботится о равновесии, он может потерять подвижность. Поэтому положение тела и, следовательно, центра тяжести зависит от разных обстоятельств.

Центр тяжести всегда перемещается. Иногда вес тела поровну распределен между обеими стопами, а иногда на одну ногу его приходится больше, чем на другую. Когда выполняется Йоко-Гери (удар ногой в сторону), вес тела полностью смещается на одну ногу. В этом случае ученик должен твердо стоять на одной ноге, иначе отдача при выполнении Гери может нарушить его равновесие.

Однако если он стоит на одной ноге слишком долго, противнику легко атаковать его. Поэтому равновесие должно постоянно перемещаться с одной ноги на другую. Центр тяжести должен быстро двигаться из

стороны в сторону, чтобы помешать противнику противостать атаке. В то же время ученик должен постоянно искать открытые места в защите своего противника.

Сила и скорость

Овладение одной лишь мускульной силой не дает превосходства в боевых искусствах или в других видах спорта. Важно уметь использовать силу эффективно. Применение силы в любом движении зависит от ряда факторов. Одним из них, наиболее важным, является быстрота движений, или скорость.

Основные удары Цуки и Гери наиболее эффективны в Каратэ при концентрации максимума усилий в момент попадания в цель. Эта концентрация сил во многом зависит от быстроты, с которой выполняются приемы. Столь же важно и другое: большая скорость является результатом большей силы. Сила удара Цуки, проводимого опытным каратэкой, приблизительно равна 1500 фунтам (680 кг).

Быстрота — важный элемент в применении силы, однако без хорошего контроля скорость ваших движений не достигнет своих наивысших значений.

Вид движения, необходимый для основных приемов Каратэ, — вовсе не тот, который позволяет медленно передвигать тяжелые предметы, но, напротив, такой, которым можно перемещать легкие предметы с максимальной скоростью. Таким образом, сильные, но медленные силовые упражнения, необходимые в поднятии тяжестей, не так эффективны в Каратэ, как сила, развивающаяся при ударах по Макиваре с большой скоростью.

Другой принцип, достойный внимания: большая быстрота достигается тогда, когда сила движется по более длинному пути к цели. Например, при ударе ногой колено бьющей ноги сгибается насколько возможно и тело перемещается относительно цели так, чтобы нога полностью разогнулась в момент удара. Чем длиннее путь к цели, тем сильнее получится удар ногой.

Для того чтобы увеличить силу и быстроту, необходимо тренироваться в ответных атаках на неожиданные нападения. Такие тренировки вместе с пониманием и умением применять динамику движений могут послужить хорошим средством сокращения времени реакции.

Концентрация силы

Цуки или Гери будут слабыми, если бить только ногой или рукой. Для достижения максимальной силы необходимо использовать силу всех частей тела одновременно. Когда производится Цуки или Гери, сила движется из центра тела от основных мышц к конечностям, окончаниям кисти или стопы. Эта сила движется от одной части тела к другой со скоростью 0,01 м/с. Все движения от начала до конца продолжаются 0,15–0,18 секунды, если все элементы этого движения исполнены правильно. Тренировка способствует тому, что вся имеющаяся сила концентрируется в стопе, если вы бьете ногой, или в кисти, если бьете кулаком.

Важно держать различные мышцы и сухожилия свободными и расслабленными, чтобы иметь возможность немедленно ответить на изменение обстоятельств. Если мышцы уже напряжены, то их больше нельзя будет напрячь в момент концентрации силы.

Сила, концентрируемая во время удара, должна быть мгновенно «сброшена» для подготовки к следующему движению. Постоянная тренировка в напряжении и расслаблении тела очень важна для приобретения мастерства в выполнении приемов Каратэ (см. «Анализ движений Каратэ» в конце книги).

Роль мышечной силы

Силу для движения тела дают мышцы. Всесторонне натренированные, мощные и эластичные мышцы — вот что необходимо в Каратэ. Даже если ученик хорошо ориентируется в теории Каратэ и знает принципы ди-

намики движений, его приемы будут слабыми, если мышцы не будут достаточно сильными и крепкими. Поэтому необходима постоянная тренировка в укреплении и усилении мышц тела.

Если тренировку в Каратэ вести по-научному, совершенно необходимо знать, какие мышцы участвуют в различных фрагментах приема. Когда отрабатывается новый прием, ученики часто в одно и то же время используют как необходимые мышцы, так и мышцы, которые в действительности мешают выполнению приема. Поэтому начинающие должны тщательно следовать советам своего учителя. Когда нужные мышцы действуют полностью и гармонично, прием получается сильным и эффективным. С другой стороны, если действуют ненужные мышцы, результатом является, в лучшем случае, потеря энергии и, что куда хуже, неэффективный прием.

Наконец, важна быстрота мышечной концентрации, потому что чем более способна мышца к напряжению, тем большую силу она производит.

Ритм

Важным элементом в выполнении приемов в боевых искусствах и других видах спорта является ритм. Правильное выполнение серий движений в любом виде спорта невозможно без ритма. Существует особый ритм, необходимый для движений атлета, и он более запутан и сложен, чем так называемый музыкальный ритм. Для изучающего Каратэ правильный ритм важен как в выполнении основных приемов, так и в свободном спарринге (Кумитэ).

Ритм особенно важен в выполнении официальных или формальных упражнений (Ката). Мы должны хорошо подготовиться, чтобы в минимальное время выполнить три наиболее важных элемента: применять силу в нужное время, контролировать быстроту в приемах и от приема к приему, плавно перемещать тело от одного приема к следующему. Эти требования неосуществимы без ритма. Ката, выполненная учеником, продвинувшимся в изучении Каратэ, мощна, ритмична и, следовательно, красива.

Чувство времени **(выбор времени, своевременность)**

Правильное чувство времени крайне важно в выполнении приемов. Если чувство времени недостаточно развито, прием может не получиться. Удары Гери или Цуки, направленные в цель либо слишком рано, либо слишком поздно, чаще всего безрезультатны.

Начиная прием, в первую очередь важно рассчитать время. Чтобы начинать свои движения более эффективно, игроки в бейсбол и гольф тренируют свои подачи, делая повторяющиеся предварительные замахи. Однако для отработки подобных замахов в Каратэ нет времени — ведь исход схватки решают мгновения. И недостаточно точный расчет времени может оказаться губительным.

Атака в Каратэ должна начинаться рукой или ногой из обычной позиции — подготовительной или защитной. Очевидно, рука или нога (стопа) должна всегда располагаться так, чтобы приемы можно было легко и быстро применить. Немедленно после применения приема она должна возвращаться в свою прежнюю позицию, готовясь для следующего движения. Кроме того, в течение всего этого движения тело должно держаться расслабленным, однако настороженным, с мышцами, полными энергии и готовыми для любого случая.

Низ живота и бедра

Тренеры современного спорта постоянно подчеркивают, что максимальную силу в любое движение можно вложить с помощью бедер. Например, они говорят: «Бейте вашими бедрами», или «Бросайте вашими бедрами», или «Поддайте его вашими бедрами».

В Японии важности Танден уделяют внимание на самых ранних стадиях обучения. Учителя боевых искусств и многих других дисциплин постоянно подчеркивают важность Танден в достижении мастерства. Эта область особенно важна потому, что там, по японским

представлениям, сосредоточен человеческий дух, и эта область обеспечивает основу силы и равновесия.

Танден в действительности есть зона позади пупка в центре тела. Когда вы стоите прямо, центр тяжести располагается как раз там. Если стойка в Каратэ правильная, центр тяжести тоже находится в Танден. Правильная стойка дает возможность ученику уравновесить верхнюю и нижнюю части своего тела, приводя в гармоническое взаимодействие его мышцы, и позволяет почти не терять энергию.

Если сила концентрируется в Танден, она как струя вливается в выполняемые приемы Каратэ, а кости таза и голени крепко поддерживают бедра и корпус при поворотах. Эта мощная поддержка позволяет выполнять сильные приемы.

Центр тяжести, т. е. низ области живота и бедер, играет большую роль в различных движениях. Следовательно, нужно стараться делать удары Цуки, Гери и Укэ, помогая бедрами.

Часть 1

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ

Глава 1

СТОЙКА И ПОЛОЖЕНИЕ (ПОЗА)

Важность правильной формы

Если телу недостает равновесия и устойчивости, атакующие и защитные приемы становятся неэффективными. Умение в любом положении защищаться от атаки в большой степени зависит от поддержания правильной позиции тела.

Стойка в Каратэ связана прежде всего с положением нижней части тела. Сильные, твердые, правильные и отлично проведенные приемы выполняются лишь из крепкой и устойчивой позиции. Верх тела должен быть прямым, то есть перпендикулярным к земле. Поскольку эффективная атака невозможна без прочной стойки, необходимо принимать ее непосредственно перед атакой. Если же ученик концентрирует слишком много внимания на твердой и устойчивой стойке, он может потерять подвижность.

Требования к правильной стойке

Следующие пункты тесно взаимосвязаны в освоении правильной стойки. Ученик должен:

1. Удерживать равновесие при выполнении атакующих и защитных приемов.
2. Плавно перемещать части своего тела при выполнении приема.

3. Выполнять приемы с как можно большей скоростью.

4. Следить, чтобы мышцы, используемые в атаке или защите, работали гармонично.

Поэтому первейшим условием является создание сильной и устойчивой базы. На этой базе все части тела должны работать гармонично, как одно целое. Другими словами, стопы, ноги, корпус, руки и кисти должны контролироваться индивидуально, однако в то же время работать вместе, как одно целое.

Также важно, чтобы мышцы, необходимые для выполнения различных приемов, полностью отзывались на приказы, но не мешали вашим действиям, когда должны оставаться в расслабленном состоянии. Если ваша стойка неправильна, гармоничное взаимодействие мышц отсутствует, а приемы из-за этого будут менее эффективны. Плохая форма приводит к невозможности применить мышцы в движении: часто работают мышцы, которые мешают точному, быстрому и сильному движению. Использование сильных, правильных приемов возможно только на твердой базе. Далее, в Каратэ также необходим тщательный контроль, а он возможен только при устойчивой и правильной стойке.

Многие ученики Каратэ знают о стойках далеко не все. Многие незнакомы с различными их разновидностями. В зависимости от исполнителя стойки могут отличаться по форме исполнения. Даже в отдельной стойке могут быть существенные различия в ее формах в разных исполнениях. Например, форма стойки различается в базовой позиции и в позиции, из которой выполняется конкретный прием. Форма стойки немедленно после приема меняется на другую, отличающуюся от предыдущей. Имеются легкие изменения и в каждой стадии, хотя общая форма остается той же самой.

Общее представление о какой-то определенной стойке для конкретного случая чуждо Каратэ. Различные стойки выбирают, смотря по обстоятельствам. Однако стойка должна быть естественной и предоставлять возможность для неограниченных движений во всех направлениях и принятия другой позиции.

Несколько конкретных примеров помогут понять вышесказанное. В Дзэнкуцу-Дачи (передняя стойка) имеются важные различия между подготовительной стойкой для применения приема и той же стойкой в момент проведения приема. В первом случае колено передней ноги должно быть согнуто, мышцы в бедрах и икрах обеих ног расслаблены, давая возможность гибкого и быстрого движения. Однако в момент проведения приема мышцы ног должны напрячься, закрепляя положение ног на земле и давая силу движению.

К тому же в Дзэнкуцу-Дачи или Нэко-Аши-Дачи (стойка кошки) позицию следует принимать не слишком низкую, потому что мышцы становятся напряженными и негибкими. Если это случается, то невозможно двигаться быстро, когда это необходимо.

Вредным для начинающих является то, что вместо концентрации на основной тренировке они пытаются имитировать стойки, используемые продвинувшимися учениками. А те могут стоять чуть неправильно, с бедрами в сравнительно высокой позиции. Однако они способны быстро изменить стойку в положение очень сильное и устойчивое, понизив бедра. Для новичка трудно копировать эти изменения, если учесть, что продвинувшиеся ученики потратили немало времени на их отработку. Если начинающий стоит подобно придвинувшемуся, он теряет свое равновесие во время концентрации приема. Помните, что, кроме устойчивости в подготовительной или защитной позиции, стойка должна быть достаточно сильной и устойчивой против толчков, случающихся при выполнении приемов.

Стойки меняются, согласуясь с направлением движения и видом применяемого приема. Тщательное изучение опыта наших предков выявило несколько стоек, которые являются основой современного Каратэ.

Следующие стойки считаются основными в Каратэ:

- Шизен-Тай (естественная стойка) включает Мусуби-Дачи («стойка неформальной заботы» или стойка ожидания, стопы развернуты наружу), Хэйсоку-Дачи (стойка ожидания), Хачидзи-Дачи

(стойка с развернутыми ступнями), Тэйдзи-Дачи (Т-образная стойка), Хэйко-Дачи (стойка с параллельными ступнями).

- Дзэнкуцу-Дачи (передняя стойка).
- Кокуцу-Дачи (задняя стойка).
- Киба-Дачи (стойка с широко расставленными ногами).
- Шико-Дачи (квадратная стойка).
- Фудо-Дачи (корневая стойка).
- Санчин-Дачи (стойка песочных часов).
- Хангецу-Дачи (стойка полумесяца).

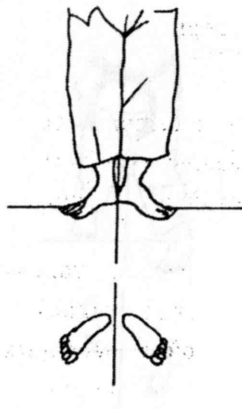
Каждая стойка предназначена для определенной цели. Следовательно, прогресс в изучении может быть медленным, если новички не придерживаются строгих требований к форме каждой стойки. Неверная форма портит любую стойку так, что ее порой трудно отличить от другой стойки. Уделяйте серьезное внимание специфическим требованиям каждой стойки.

Определенные методы тренировок полезны в изучении стоек. Например, полезно держаться в одной и той же стойке, долгое время сохраняя напряжение. Другой метод: попеременно напрягать и расслаблять мышцы с короткими промежутками, оставаясь в стойке. Последний метод также помогает развитию координации и вырабатывает особое ощущение, необходимое для правильного сосредоточивания на выполнении приема.

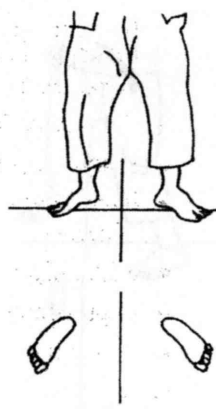
Изучая стойку, полезно практиковаться в тех наступательных и оборонительных приемах, которые лучше всего получаются из нее.



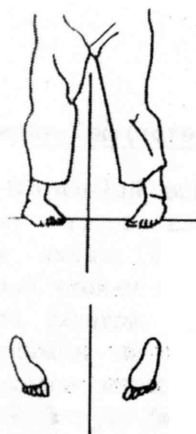
Хэйсоку-Дачи
(стойка ожидания)



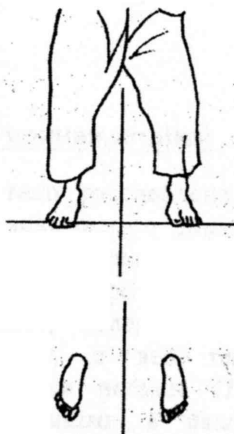
Мусуби-Дачи
(стойка ожидания,
стопы развернуты
наружу)



Хачидзи-Дачи
(стойка с разверну-
тыми ступнями)



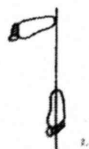
Учи-Хачидзи-Дачи
(стойка с обратно
развернутыми
ступнями)



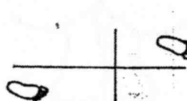
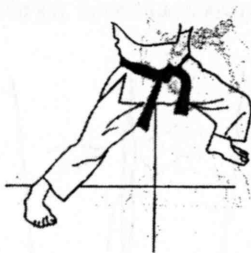
Хэйко-Дачи
(стойка с парал-
лельными ступнями)



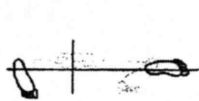
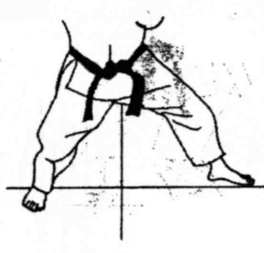
Тэйдзи-Дачи
(Т-образная стойка)



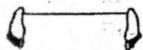
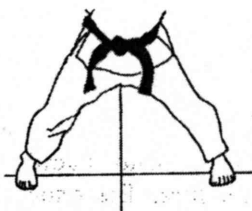
Рэнодзи-Дачи
(L-образная стойка)



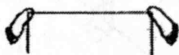
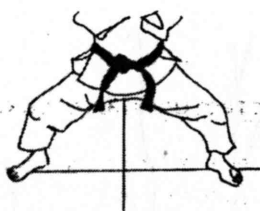
Дзэнкуцу-Дачи
(передняя стойка)



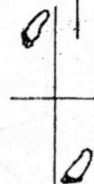
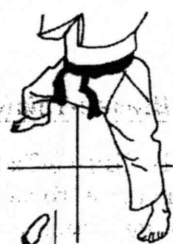
Кокуцу-Дачи
(задняя стойка)



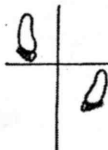
Киба-Дачи
(стойка с широко
расставленными
ногами)



Шико-Дачи
(квадратная стойка)



Фудо-Дачи
(корневая стойка)



Аши-Дачи
(базовая стойка)

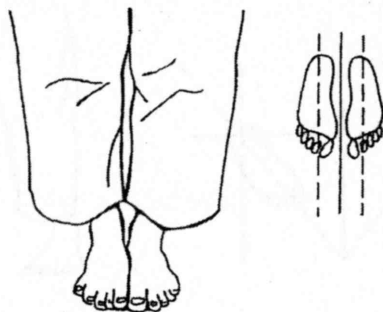
Санчин-Дачи
(стойка песочных часов)

Хангецу-Дачи
(стойка полумесяца)

Шизен-Тай (естественная стойка)

В Шизен-Тай все тело расслаблено, однако настроено и готово для возможного движения. Вы словно не имеете особых намерений, однако из естественной стойки можете быстро принять позицию атаки или защиты. Поэтому колени должны быть расслабленными и гибкими, а вес тела равномерно распределен между обеими ногами. Позиции тела и туловища могут быть разными в различных формах Шизен-Тай, однако принцип бдительного расслабления общий.

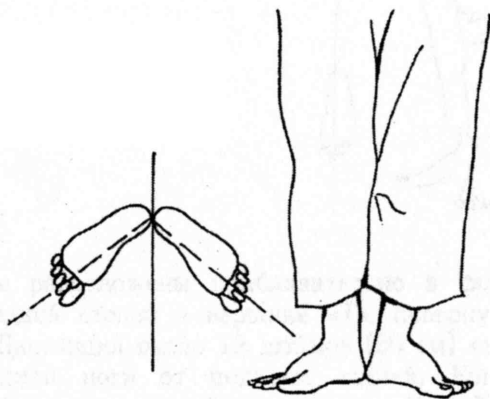
В Шизен-Тай возможны следующие стойки:
Хэйсоку-Дачи (стойка ожидания).



Держите стопы параллельно и так, чтобы они касались друг друга. Колени выпрямлены, однако расслаблены.

Мусуби-Дачи

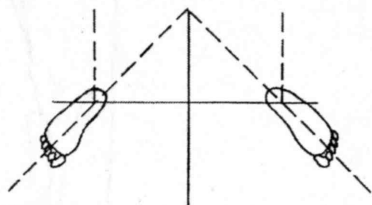
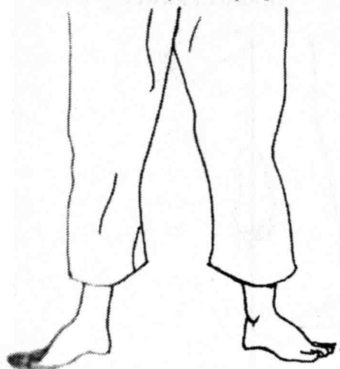
(стойка ожидания, ступни развернуты наружу).



Эта стойка подобна во всех отношениях Хэйсоку-Дачи, но отличается тем, что стопы развернуты наружу на 45°, пятки вместе.

Хачидзи-Дачи

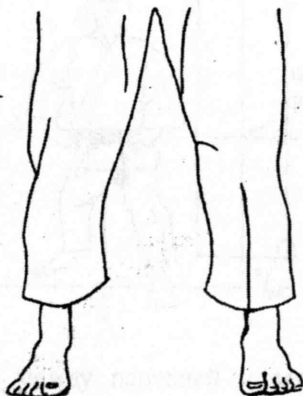
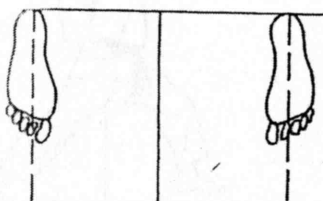
(стойка с развернутыми ступнями).



Эта стойка, возможно, более естественна и удобна, чем все остальные стойки. Поместите стопы так, чтобы пятки разделялись дистанцией, приблизительно равной ширине бедер, а пальцы были развернуты в сторону-наружу на 45° . Одна нога не должна быть впереди другой. Прямая фронтальная линия проходит через обе пятки.

Хэйко-Дачи

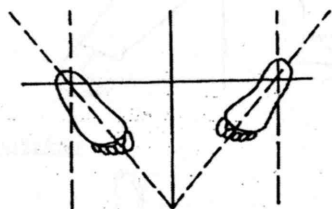
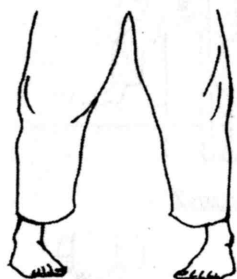
(стойка с параллельными ступнями).



Эта стойка похожа на предыдущую, только стопы держите параллельно друг другу.

Учи-Хачидзи-Дачи

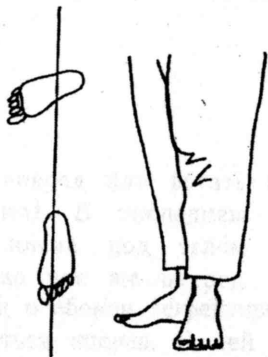
(стойка с обратно развернутыми стопами)



В этой стойке пятки находятся, как в Хачидзи-Дачи и Хэйко-Дачи, на ширине бедер, однако стопы развернуты внутрь на 45° .

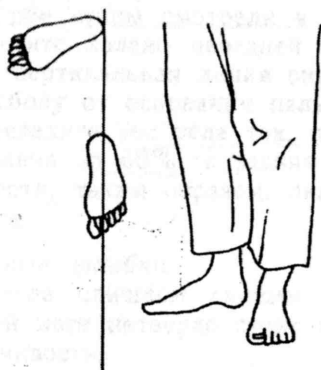
Тэйдзи-Дачи

(Т-образная стойка)



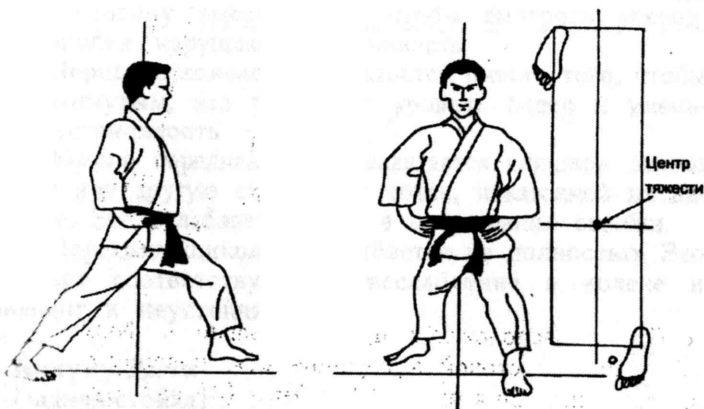
Стопы расположены приблизительно в форме буквы «Т» с задней стопой в вершине «Т», повернутой слегка внутрь. Дистанция около 12 дюймов (30 см) отделяет пятку передней ноги от подъема задней. Когда правая нога впереди, эта позиция называется Миги-Тэйдзи-Дачи (правая Т-стойка) и Миги-Шизен-Тай (правая естественная позиция). Когда левая впереди, она называется Хидари-Тэйдзи-Дачи (левая Т-стойка), а также Хидари-Шизен-Тай (левая естественная позиция).

Рюмдзи-Дачи (П. образная стойка)



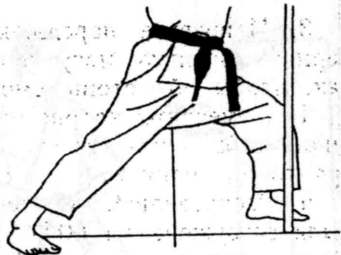
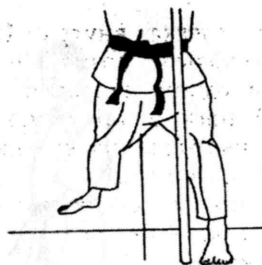
Стопы образуют букву «L» так, что линия, идущая от фронта назад по средней линии передней стопы, проходит рядом с задней частью пятки задней ноги.

Дзэнкуцу-Дачи (передняя стойка, или «стойка лука и стрелы»)



• Общие замечания

Убедитесь, что расстояние между передней и задней ногой достаточно велико. Опустите бедра. Согните переднее колено так, как показано на рисунке. Держите заднюю ногу прямой. Сохраняйте спину прямой, а верхнюю часть тела перпендикулярной к земле. Можно



Характерные ошибки



Переднее колено выгнуто наружу и передняя нога стоит непрочно



Переднее колено согнуто слишком сильно и пятка задней ноги поднимается

но развернуть грудь прямо вперед или встать в Ханми (полуфронтальная позиция). В последнем случае следует держать бедра и плечи под углом 45° фронту, однако смотреть надо все же вперед.

Последняя стойка сильна и особенно эффективна тогда, когда сила должна двигаться вперед. В ней можно блокировать атаки спереди, однако она также является сильной позицией для атаки цели перед вами.

• Особые замечания для запоминания

1. Сохраняйте расстояние между стопами приблизительно в 80 см в глубину, а в ширину — расстояние равное ширине бедер.

2. Напрягите лодыжки и колени обеих ног и держите подошвы стоп твердо в контакте с землей.

3 Направьте переднюю стопу слегка внутрь. Поверните заднюю ногу вперед насколько возможно — так, чтобы обе стопы смотрели в одном направлении.

4 Поместите колено передней ноги в такую позицию, чтобы вертикальная линия опускалась из его центра точно сбоку от основания пальцев (Коши).

5 Распределите вес тела так, чтобы передняя нога была загружена на 60%, а задняя на 40% веса тела. Центр тяжести, таким образом, окажется ближе к передней стопе.

• Типичные ошибки

1 Вес тела слишком смещен на переднюю ногу, пятка задней ноги нетвердо стоит на земле. Это нарушает устойчивость.

2 Одна стопа расположена прямо позади другой, делая расстояние между стопами меньше, чем ширина бедер. Это вызывает уменьшение боковой устойчивости и равновесия. Кроме того, равновесие вперед и назад удерживается с трудом, если стопы помещаются более широко, чем расстояние между бедрами.

3 Передняя стопа направлена наружу вместо того, чтобы смотреть слегка внутрь, или задняя стопа смотрит в сторону вместо того, чтобы смотреть вперед. Эти ошибки нарушают устойчивость.

4 Переднее колено выпрямляется вместо того, чтобы быть согнутым, это повышает уровень бедер и уменьшает устойчивость.

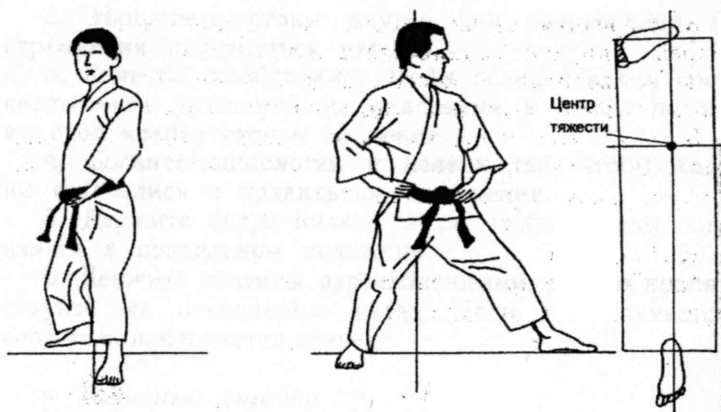
5 Колено передней ноги выдвигается слишком далеко в одну или другую сторону от точки, показанной на диаграмме. Это ослабляет колено в направлении ошибки.

6 Передняя щиколотка сгибается не полностью. Это вызывает соответствующее расслабление в колене и приводит к неустойчивости.

Кокуцу-Дачи (задняя стойка)

• Общие замечания

Держа бедра низко, согните колено задней ноги и вытяните переднюю ногу вперед. Эта стойка является идеальной позицией, из которой блокируются атаки, идущие спереди, а затем, переменив ее на Дзэнкуцу-Дачи, производится немедленная контратака.



• Особые замечания для запоминания

1. Поставьте переднюю и заднюю стопы на расстоянии около 80 см друг от друга и поместите заднюю стопу в такое положение, чтобы ее пятка пересекала линию, проведенную через середину передней стопы.

2. Согните щиколотку задней ноги и устойчиво держите низ стопы на земле. Пятку передней стопы поставьте на землю.

3. Направьте переднюю стопу прямо вперед. Поверните заднюю стопу вбок, однако напрягите ее слегка вперед или внутрь. Конечно, задняя стопа образует угол 90° по отношению к другой стопе (передней).

4. Напрягите колено задней ноги наружу, насколько возможно, — так, чтобы вертикальная линия опускалась из колена в точку, указанную на диаграмме. Держите колено напряженным наружу для придания силы стойке.

5. Переместите центр тяжести так, чтобы задняя нога держала 70%, а передняя — 30% веса тела.

• Типичные ошибки

1. Переднее колено слишком согнуто. Это загружает весом переднюю ногу.

2. Стопы расположены слишком близко одна к другой. Это заставляет подниматься бедра.

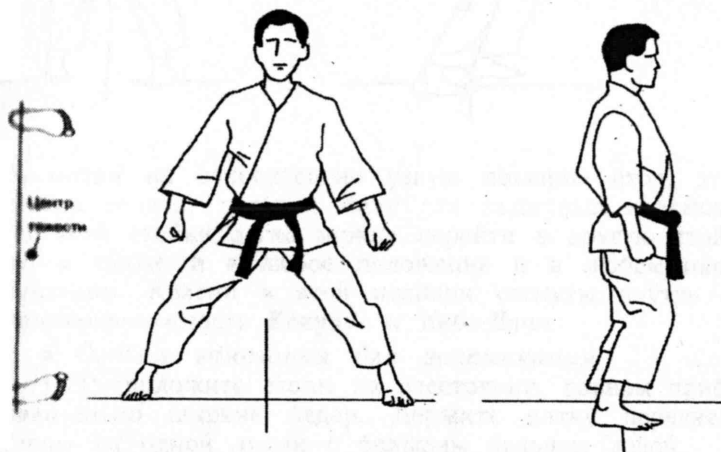
3 Передняя стопа смотрит не прямо, а в другом направлении, или задняя стопа направлена назад.

4 Щиколотка и колено задней ноги расслаблены. Это вызывает опускание тела на эту ногу.

5 Вес тела переносится слишком далеко на заднюю ногу так, что позиция колена выходит из той, которая рекомендуется на диаграмме.

Киба-Дачи

(стойка с широко расставленными ногами, или «стойка всадника»)



• Общие замечания

Для хорошего выполнения Киба-Дачи согните колени, удерживая верх тела перпендикулярно к земле и развернув фронтально грудь. Эта стойка немного похожа на положение, в котором человек сидит верхом на лошади. Киба-Дачи является сильной по отношению к флангам и используется, когда противник применяет приемы, направленные в сторону. Например, Эмпи-Учи (удар локтем) или Уракэн-Учи (удар тылом кулака) выполняется из этой стойки.

• Особые замечания для запоминания

1. Держите верх тела перпендикулярно к земле и не отклоняйте его вперед или назад. Иначе устойчивость нарушается.

2. Напрягите стопы внутрь для преодоления их стремления повернуться наружу.

3. Конечно, необходимо, чтобы позиция колен соответствовала указанной на диаграмме и чтобы подошвы стоп крепко стояли на земле.

4. Согните щиколотки и колени так, чтобы колени оставались в правильном положении.

5. Держите бедра низко, следя, чтобы колени оставались в правильном положении.

6. Держите ягодицы расслабленными, однако препятствуйте их отклонению назад. Если это случается, верх тела наклоняется вперед.

• Типичные ошибки

1. Расстояние между стопами заметно больше или меньше, чем 90 см. Однако запомните, что эта ширина изменяется в соответствии со строением тела.

2. Не вся подошва стоп имеет прочный контакт с землей.

3. Стопы направлены наружу. Держите стопы направленными вперед и слегка внутрь.

4. Колени направлены внутрь. Направьте колени вперед и наружу — так, чтобы вертикальная линия опускалась из центра колена точно сбоку от большого пальца.

5. Центр тяжести сместился из точки, указанной на диаграмме.

6. Одна нога несет больше веса, чем другая. Распределите вес тела поровну между обеими ногами.

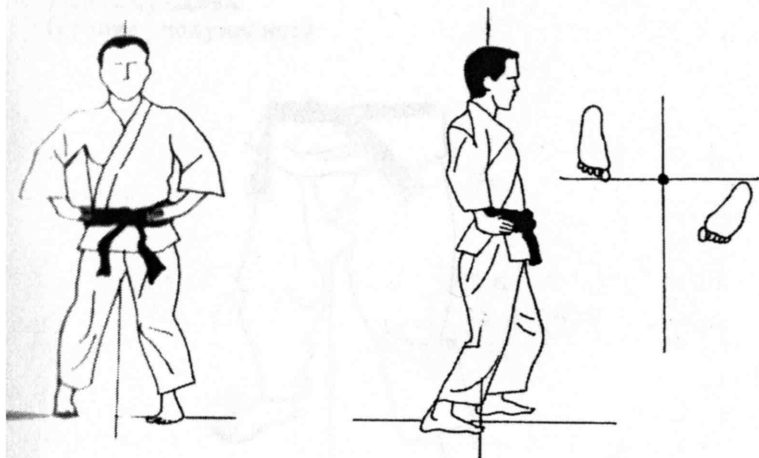
7. Колени разрешается расслаблять. Согните колени и направьте силу в сторону. Одновременно сожмите ягодицы.

Санчин-Дачи

(«стойка песочных часов»)

• Общие замечания

Правая стопа находится слегка позади левой так, чтобы воображаемая фронтальная линия проходила позади пятки левой стопы и перед большим пальцем правой. Оба колена должны быть согнутыми и повернутыми внутрь. Как и в предыдущих стойках, держите верх тела перпендикулярно к земле и напрягите живот.



Несмотря на относительно узкую позицию стоп, эта стойка создает сильную базу для защитных приемов. Из этой стойки легко можно перейти в другую стойку, а также и в любое положение и в любом направлении. Колени в этой позиции согнуты внутрь в противоположность Кокуцу- и Киба-Дачи.

• *Особые замечания для запоминания*

1 Расположите стопы на расстоянии, равном приблизительно ширине бедер. Держите пятку передней стопы на одной линии с большим пальцем левой.

2 Направьте стопу правой ноги внутрь на 45° . Задняя стопа смотрит прямо вперед.

3 Согните колени так, чтобы вертикальная линия опускалась из центра каждого колена в точки, указанные на диаграмме.

4 Напрягите щиколотки и сожмите колени внутрь. Особенно позаботьтесь о небольшом расстоянии между коленями, потому что стопы расположены относительно узко.

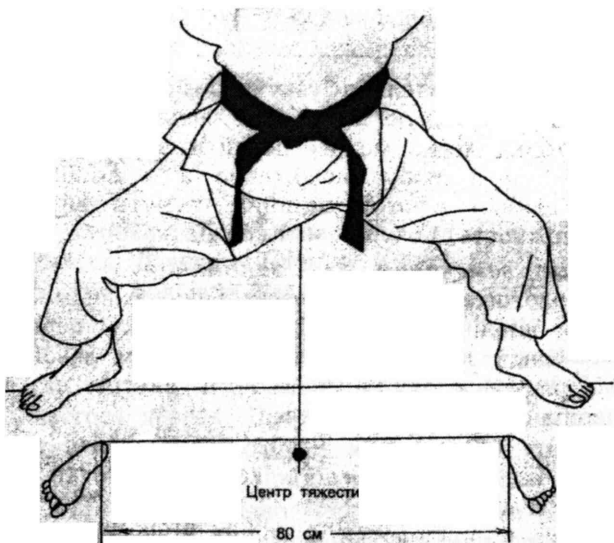
5 Напрягите мышцы внутренних частей бедер и голеней.

6 Конечно, проекция центра тяжести должна находиться на середине отрезка прямой между стопами. Все тела, следовательно, распределен равномерно между обеими ногами.

• *Типичные ошибки:*

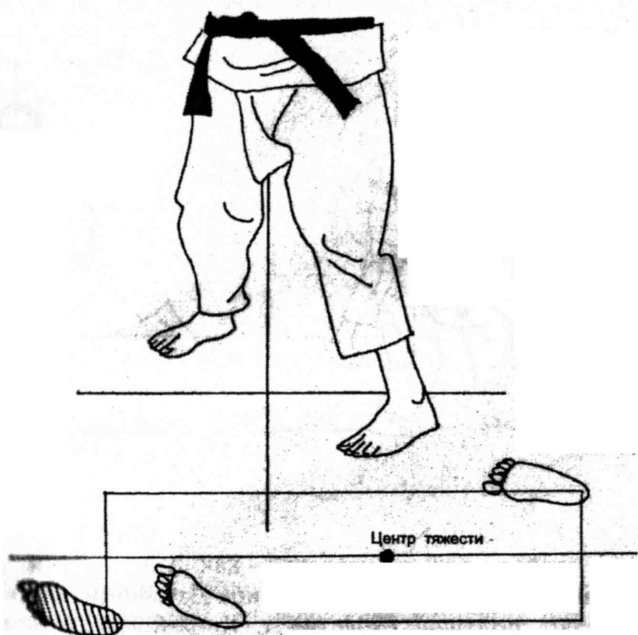
1. Не сгибайте колени слишком далеко внутрь. Делая так, вы ослабляете колени снаружи и уменьшаете устойчивость.
2. Не наклоняйтесь вперед, отрывая пятки от земли.
3. Не выпрямляйте колени, иначе бедра будут подняты слишком высоко.
4. Не позволяйте коленям расслабляться.

Шико-Дачи
(квадратная стойка)



Эта стойка отличается от Киба-Дачи только тем, что стопы повернуты наружу на 45° и бедра опущены ниже. Вертикальная линия опускается из центра тяжести в точку посередине между стопами.

Хангецу-Дачи (стойка полумесяца)

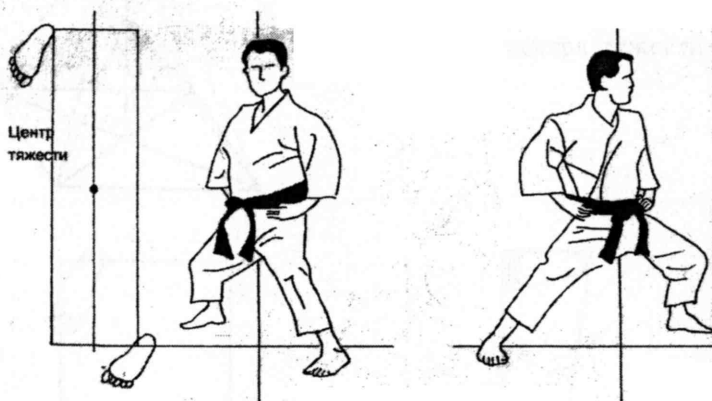


Для принятия передней стойки
выдвиньте стопу в эту точку

Хангецу-Дачи — стойка между Дзэнкуцу-Дачи и Санчин-Дачи. Положение стоп почти такое же, как и Дзэнкуцу-Дачи, но расстояние между стопами в Хангецу-Дачи короче. Способ напряжения коленей внутрь, однако, сходен с Санчин-Дачи. Эта стойка пригодна и для атаки, и для защиты, однако более благоприятна для защиты.

Хангецу-Ката (полулунные формальные упражнения) выражают ритмическое чувство. Их участники стоят в Хангецу-Дачи.

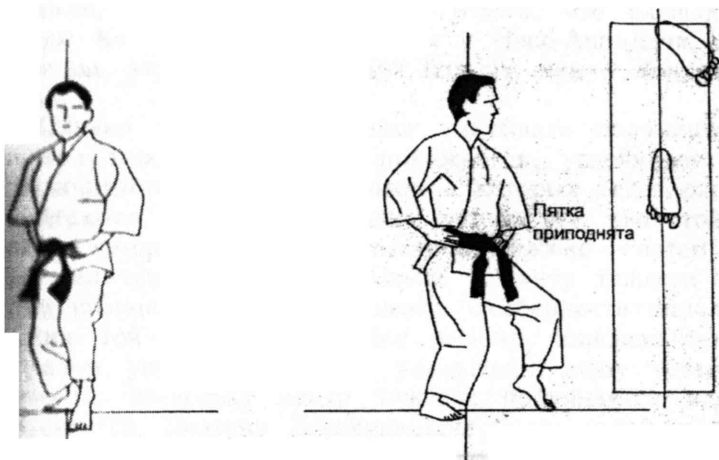
Фудо-Дачи (корневая стойка)



Эта стойка также известна как Сочин-Дачи. Это комбинация Дзэнкуцу-Дачи и Киба-Дачи. Иллюстрации показывают большое сходство с Киба-Дачи, за исключением разницы в направлении, в котором смотрят каратэки в этих стойках. Фудо-Дачи — устойчивая и сильная стойка, она создает впечатление глубоко укоренившегося дерева. Простым изменением направления, в котором стоят стопы, из этой стойки можно повернуться в Киба-Дачи. Принимая эту стойку, оба колена нужно согнуть одинаково. Фудо-Дачи является эффективной для блокирования сильной атаки и проведения немедленной контратаки.

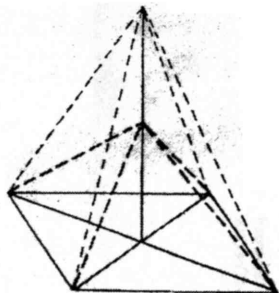
В этой стойке напрягите колени наружу и равномерно распределите вес тела между обеими ногами.

Нэко-Аши-Дачи (кошачья стойка)

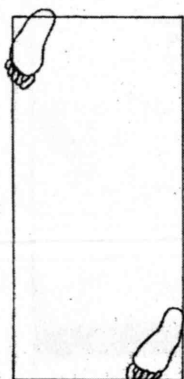


Чтобы принять Нэко-Аши-Дачи, начинайте из Кокуцу-Дачи возвращать переднюю стопу, чтобы пятка поднилась и основание стопы лишь слегка касалось земли. Поверните колено передней ноги слегка внутрь так, чтобы бедро защищало пах. Направьте заднюю стопу вперед на 45° и согните колено. Переместите большую часть веса тела на заднюю ногу.

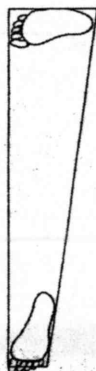
Эта стойка применяется, когда вы хотите отступить и легко передвинуть тело. Например, используйте Нэко-Аши-Дачи, когда двигаетесь вне досягаемости атаки противника, а затем контратакуйте передней ногой. Это очень упругая стойка. Она создает впечатление кошки, готовящейся к прыжку. Ее часто можно увидеть в вольной форме спарринга (Дзю-Кумитэ).



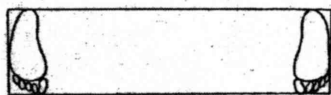
Стабильность стойки за-
висит от площади опоры и
положения центра тяжести



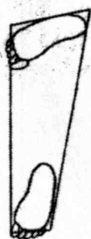
Дзэнкуцу-Дачи



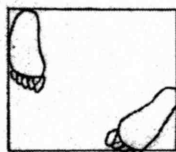
Кокуцу-Дачи



Киба-Дачи



Нэко-Аши-Дачи



Санчин-Дачи

Устойчивость стойки зависит в большей степени от площади, заключенной внутри ее опоры. Например Кокуцу-Дачи более устойчивая, чем Нэко-Аши-Дачи, а Дзэнкуцу-Дачи обеспечивает большую устойчивость, чем Кокуцу-Дачи. Это оттого, что площадь опоры Кокуцу-Дачи больше, чем у Нэко-Аши-Дачи, а площадь опоры Дзэнкуцу-Дачи больше, чем у Кокуцу-Дачи.

Однако мы должны также учитывать положение центра тяжести. Если он понижается, устойчивость увеличивается. Поэтому стойки, в которых бедра располагаются относительно низко, устойчивее, чем стойки, в которых бедра располагаются высоко — потому, что величина их опоры больше и центр тяжести в этих позициях расположен низко. Особенности выполнения той или иной стойки вполне определенным образом увеличивают или уменьшают вашу устойчивость, поскольку центр тяжести поднимается или опускается. Поэтому Дзэнкуцу-Дачи будет устойчивее, если бедра низко, и менее устойчива — если бедра высоко.

Другая особенность — то, что тело более устойчиво на двух ногах, чем на одной. Например, Санчин-Дачи сильнее, чем Дзэнкуцу-Дачи или Нэко-Аши-Дачи потому, что в первой используются обе ноги как опора, и то время как в двух последних большей частью используется лишь одна нога.

Подходящая стойка выбирается в зависимости от ситуации. Нет ни одной стойки, которая была бы пригодна для всех случаев.

Тренировка стойки

После краткого знакомства с основными пунктами начинайте тренироваться в правильном исполнении стойки. Лучше принять одну из стоек, а затем переходить в родственные стойки, поворачиваясь без поднятия стопы. Конечно, бедра нельзя поднимать или опускать, когда из одной стойки вы переходите в другую. Держите кисти на бедрах в продолжении этих движений.

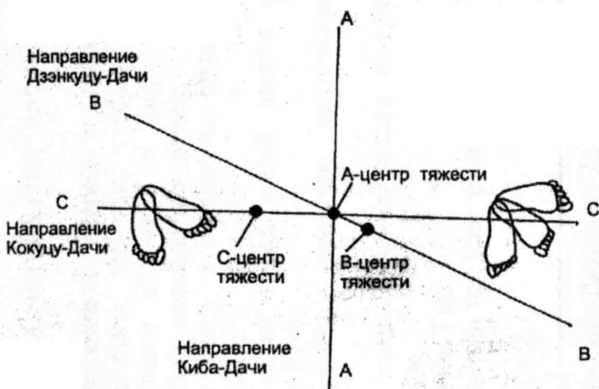
1. Примите Киба-Дачи лицом к точке А.

2. Держа левое колено согнутым, выпрямите правое колено, слегка переместите вес тела в направлении левой ноги и измените направление стопы влево. Вы повернулись лицом к точке В и должны оказаться в Дзэнкуцу-Дачи.

3. Возвратитесь в Киба-Дачи, сгибая правое колено и поворачиваясь лицом к точке А. Центр тяжести перемещается в точку, характерную для Киба-Дачи.

4. Держа правое колено согнутым, слегка выпрямите левое колено. Поверните левую стопу наружу в направлении С и переместите вес на правую ногу. Вы обращены лицом в направлении В и приняли Кокуцу-Дачи.

5. Возвратитесь в Киба-Дачи, поворачивая левую стопу, сгибая левое колено, перемещая вес равномерно на обе ноги, лицо смотрит в направлении А.



6. Продолжайте эти движения, поворачиваясь вправо.

После того как вы станете четко это делать, встаньте в естественную позицию, а затем передвигайтесь в различные стойки. Например, из Шизен-Тай примите Дзэнкуцу-Дачи и вернитесь обратно в Шизен-Тай. Когда вы движетесь в Дзэнкуцу-Дачи, передняя стопа описывает полукруг, начиная из исходной позиции в точку, близкую к другой стопе, а затем вперед в конечную позицию. Возвращаясь, стопу нужно вести только по тому же маршруту. Конечно, стопа не поднимается и остается в легком контакте с землей во всех движениях так, чтобы можно было атаковать из любой точки в продолжении ее движения.

Все части тела должны начинать и заканчивать свои действия в одно и то же время. Например, шаг вперед ногой в то время, как верх тела остается сзади, может привести к временному ослаблению, которое продолжится до тех пор, пока верх тела не двинется вперед. Тело должно двигаться как единое целое.

Практика в применении разных стоек из Шизен-Тай помогает натренировать тело двигаться быстро и ровно, однако во время передвижения не забывайте сохранять устойчивость и равновесие.

Тренировка Дзэнкуцу-Дачи

1. Примите Шизен-Тай (Хачидзи-Дачи), кисти рук на бедрах.

2. Скользните правой стопой вперед и примите Миги-Дзэнкуцу-Дачи. Прodelайте это так, чтобы стопа оставалась в легком контакте с землей и лишь толщина листа бумаги отделяла подошву от земли.

3. Возвратите правую стопу в прежнюю позицию и снова примите Шизен-Тай.

4. Скользните левой ногой перед собой вперед и примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи.

5. Возвратитесь в прежнюю позицию движением стопы назад.

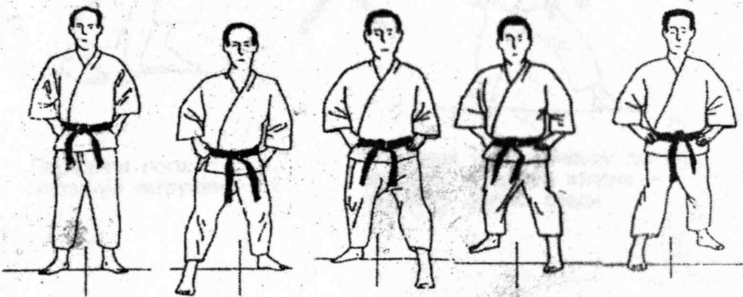
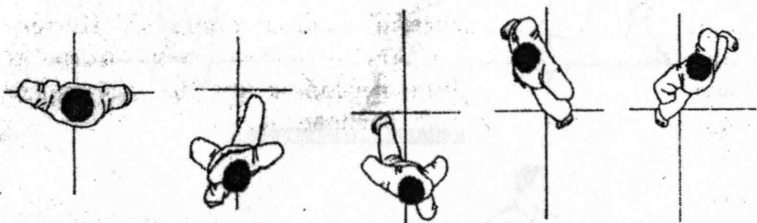
6. Скользните правой стопой на шаг назад и примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи.

7. Возвратитесь в Шизен-Тай.

8. Скользните левой ногой на шаг назад и примите Миги-Дзэнкуцу-Дачи.

9. Вернитесь в Шизен-Тай.

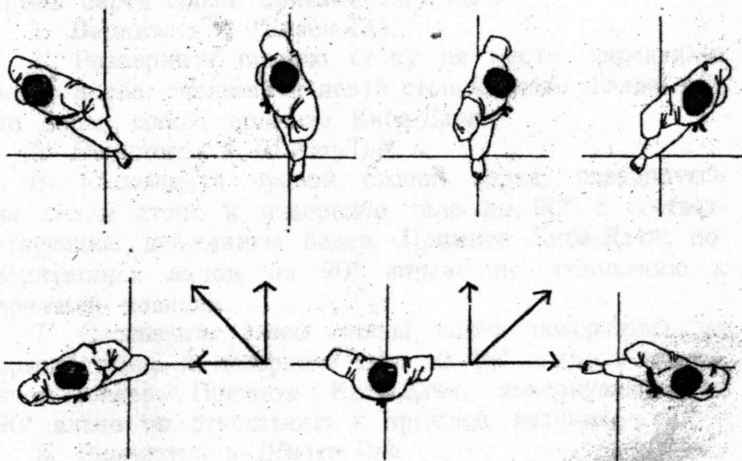
10. Скользните левой стопой влево, развернув тело влево, и примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи.



11. Вернитесь в Шизен-Тай.
12. Скользните правой ногой вправо, повернув тело вправо, и примите Миги-Дзэнкуцу-Дачи.
13. Вернитесь в Шизен-Тай.

Тренировка Кокуцу-Дачи

1. Примите Шизен-Тай, кисти рук на бедрах.
2. Скользните правой стопой по диагонали назад. Примите Миги-Кокуцу-Дачи.
3. Вернитесь в Шизен-Тай.
4. Скользните левой стопой по диагонали назад, примите Хидари-Кокуцу-Дачи.
5. Вернитесь в Шизен-Тай.
6. Скользните правой стопой назад и примите Миги-Кокуцу-Дачи.
7. Вернитесь в Шизен-Тай.
8. Скользните левой стопой назад и примите Хидари-Кокуцу-Дачи.
9. Вернитесь в Шизен-Тай.
10. Скользните правой стопой, повернув тело влево, примите Киба-Дачи.
11. Вернитесь в Шизен-Тай.
12. Скользните левой стопой влево, повернув тело вправо, и примите Хидари-Кокуцу-Дачи.
13. Вернитесь в Шизен-Тай.

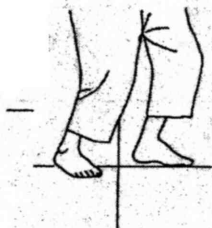


Тренировка Нэко-Аши-Дачи

Практикуйте выдвигание в Нэко-Аши-Дачи во всех направлениях, как и в случае Кокуцу-Дачи. Однако, когда продвигаете правую стопу назад в Нэко-Аши-Дачи, отодвигайте левую стопу лишь на половину шага и поднимайте пятку. Возвращаясь в Шизен-Тай, сначала верните левую стопу в прежнюю позицию, а затем передвигайте правую стопу. Эти принципы применяйте, когда двигаете тело в обратную сторону.



Характерные ошибки

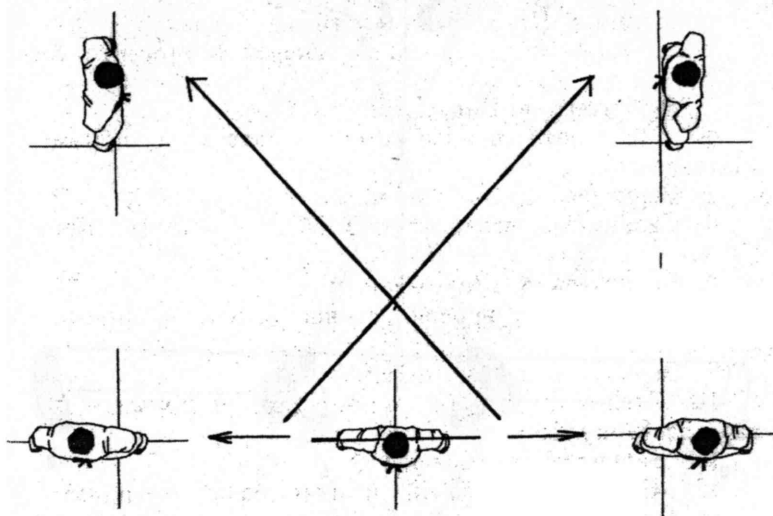


Передняя нога
чересчур загружена



Передняя нога слишком далеко
вперед, а заднее колено —
чересчур далеко сзади

Тренировка Киба-Дачи



1. Примите Шизен-Тай (Хачидзи-Дачи) с кистями на бедрах.

2. Разверните левую стопу на месте, передвигая бедра вправо, и скользните правой ногой вправо. Глядя прямо перед собой, примите Киба-Дачи.

3. Вернитесь в Шизен-Тай.

4. Разверните правую стопу на месте, передвигая бедро влево, скользните левой стопой влево. Глядя прямо перед собой, примите Киба-Дачи.

5. Вернитесь в Шизен-Тай.

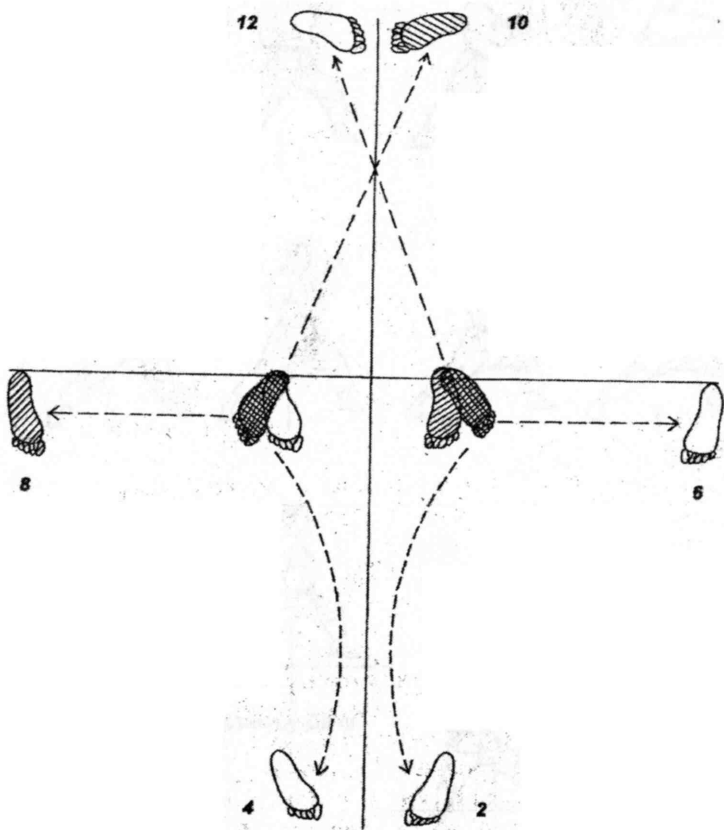
6. Скользните правой стопой назад, повернитесь на левой стопе и поверните тело на 90° с соответствующим движением бедер. Примите Киба-Дачи, повернувшись лицом на 90° вправо по отношению к прежней позиции.

7. Скользните левой стопой назад, повернитесь на правой стопе и поверните тело на 90° влево с движением бедер. Примите Киба-Дачи, повернувшись на 90° влево по отношению к прежней позиции.

8. Вернитесь в Шизен-Тай.

Тренировка разных стоек

1. Примите Шизен-Тай, кисти на бедрах.
2. Скользните левой стопой вперед и примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи.
3. Вернитесь в Шизен-Тай.
4. Скользните правой стопой вперед и примите Миги-Дзэнкуцу-Дачи.
5. Вернитесь в Шизен-Тай.
6. Скользните левой стопой вбок и примите Киба-Дачи.
7. Вернитесь в Шизен-Тай.
8. Скользните правой стопой вбок и примите Киба-Дачи.
9. Вернитесь в Шизен-Тай.
10. Скользните левой стопой назад и примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи.
11. Вернитесь в Шизен-Тай.
12. Скользните правой стопой назад и примите Миги-Дзэнкуцу-Дачи.
13. Вернитесь в Шизен-Тай.





Из Фудо-Дачи
в Дзэнкуцу-Дачи



Из Нэко-Аши-Дачи
в Дзэнкуцу-Дачи

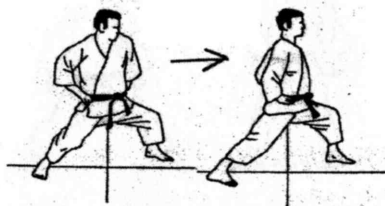


Из Кокуцу-Дачи
в Дзэнкуцу-Дачи

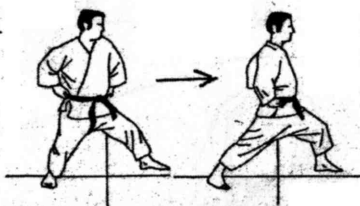
Переход из стойки в стойку

Каждая стойка имеет свои особенности. Стойка более эффективна, если ее используют в той ситуации, для которой она больше подходит. Например, если противник проводит Цуки в голову, а вы блокируете его удар приемом Агэ-Укэ (верхний блок), вы не должны принимать Нэко-Аши-Дачи или Санчин-Дачи. Эти стойки несколько «сжимают» тело, когда вы оказываетесь слишком близко от противника для подготовки мгновенной и сильной контратаки. Однако Дзэнкуцу-Дачи идеальна в указанных условиях: вы находитесь довольно близко от противника, когда делаете блок из этой стойки, переходя к немедленному и сильному ответу.

Иногда можно блокировать атаку, используя Кокуцу-Дачи или Фудо-Дачи, а затем проводить немедленную контратаку, одновременно просто передвигая бедра и принимая Дзэнкуцу-Дачи.

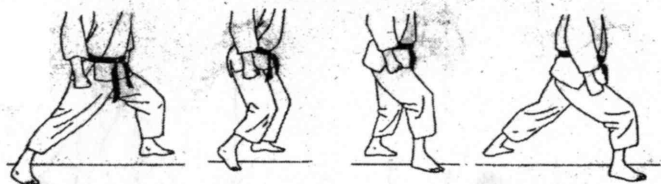


Из Фудо-Дачи в Дзенкуцу-Дачи

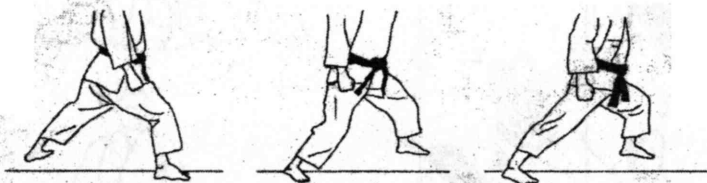


Из Кокуцу-Дачи в Дзенкуцу-Дачи

Когда ваш опыт возрастет, вы должны будете более подробно ознакомиться с особенностями каждой стойки и знать условия, для которых данная стойка более пригодна.

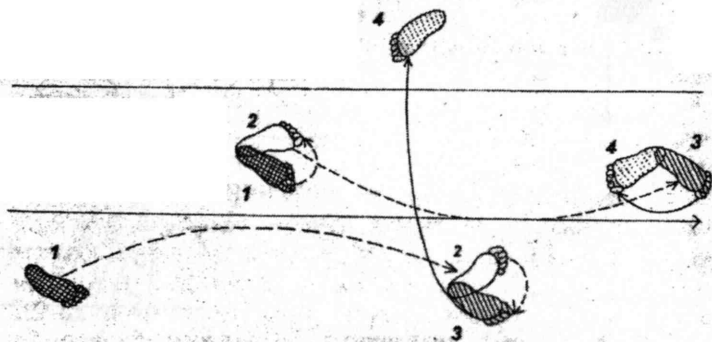


наступление



отступление

Тренировка стоек в непрерывном движении



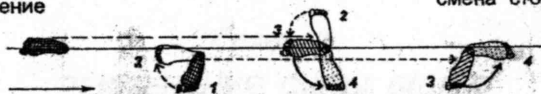
Передвигаясь, держите бедра на одной высоте и слегка скользите стопой по земле. Практикуясь в передвижениях, сначала сделайте 5 шагов вперед, затем повернитесь кругом и сделайте 5 шагов в обратном направлении. Практикуясь в уходах от атак, вместо разворота можно и отступать.

Кокуцу-Дачи



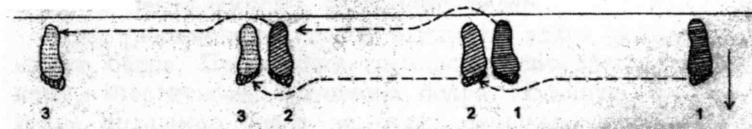
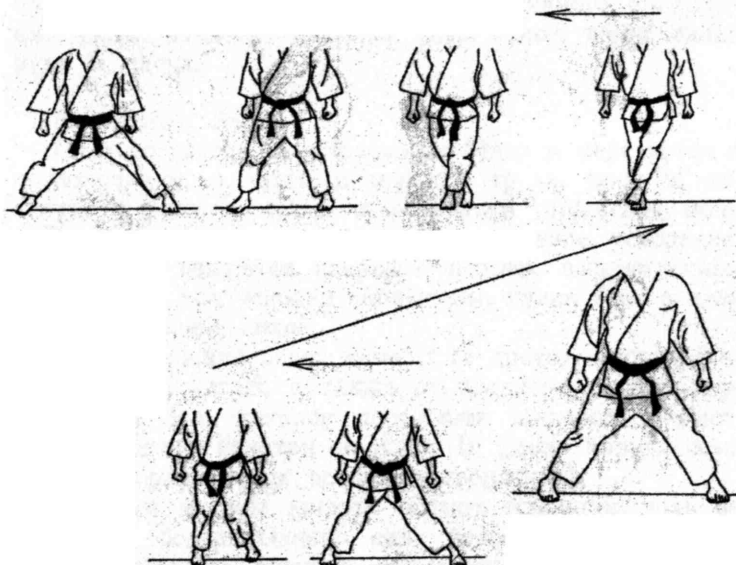
отступление

смена стойки

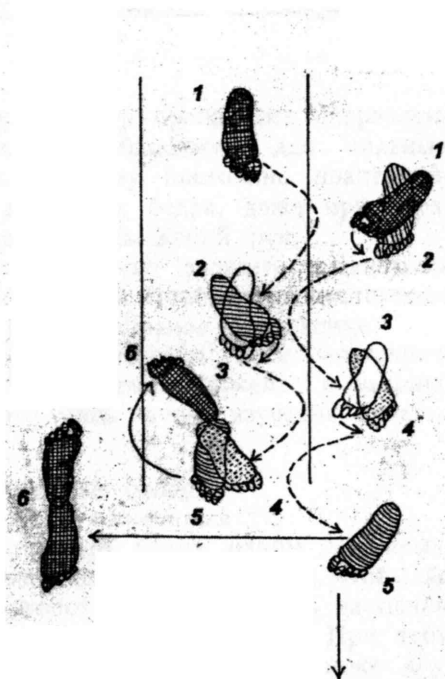


Киба-Дачи

передвижение в сторону (справа налево)



Санчин-Дачи наступление



Глава 2

ПРИМЕНЕНИЕ СИЛЫ БЕДЕР

Разрушительная сила Каратэ порождается поворотом тела, особенно вращением бедер. В проведении ударов Каратэ, как и в ударах бейсбола или гольфа по мячу, плавное, быстрое вращение бедрами на постоянной высоте весьма важно для эффективного приложения силы. Нельзя наносить удар одной лишь силой руки и плеча.

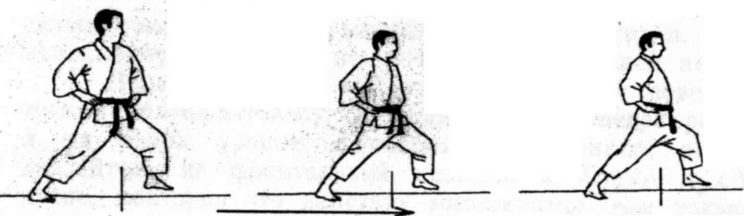
Вращение бедер

Сила создается при вращении бедер и передается к позвоночнику, а затем к мышцам груди, плеч и, наконец, в руку и кулак, в результате порождая мощный прием. Удар получает дополнительное ускорение, если кулак движется вперед с полным выпрямлением локтя. Если все условия соблюдены, кулак бьет в цель с максимальной силой.

Итог вращения бедер зависит от протяженности движения конечностей, а также от вращения вокруг вертикальной оси, которое порождает широкое и быстрое движение изнутри наружу. В ударе Каратэ осью служит корпус (чаще всего — позвоночник).

Боковые мышцы живота играют основную роль во вращении бедер. Однако сила бедренных мышц также способствует ровному, сильному движению бедра. Держите боковые мышцы тела расслабленными и готовыми к немедленному вращению бедер.

Для увеличения силы и быстроты удара резче вращайте бедра. Постоянная тренировка способствует резкому, энергичному вращению бедра. Помните, что никакое вращение бедра не будет слишком резким.



Поворот бедер производит направленную силу, необходимую для сильных приемов. Поэтому постоянно практикуйтесь в движении бедра, даже при отработке техники движений рук.

Не так-то легко овладеть правильным вращением бедер. Необходима постоянная практика и правильное исполнение.

Упорно добивайтесь цели многократными тренировками. Изучайте и теорию, однако это лишь начало изучения Каратэ.



• Вращение бедер — важные замечания

1. Вращайте бедра одним непрерывным движением, следя за тем, чтобы во время поворота они оставались на одном и том же уровне над землей. При этом одно бедро не должно быть ниже другого.

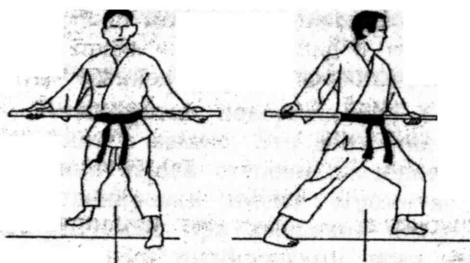
2. Поворачивайте плечи одновременно с бедрами. Не поворачивайте плечи раньше или позже поворота бедер.

3. Когда вращаете бедра, не отклоняйтесь вперед, оттягивая ягодицы назад. Держите корпус перпендикулярно земле.

4. Вращайте бедра только в горизонтальной плоскости на всем протяжении поворота, как показано на фото.

5. Заворачивайте бедра полностью вперед, в конце движения передняя поверхность заднего бедра должна быть обращена прямо вперед.

• Вращение бедер — тренировочный метод



1. Примите Дзэнкуцу-Дачи, кисти на бедрах. Лицо смотрит вперед. Разверните локти в сторону наружу и направьте большие пальцы рук к позвоночнику; расслабьте плечи, наблюдая, чтобы они не были подняты. Думайте о том, что низ живота — это центр вашей силы. Поверните грудь наружу. Надавливайте на подвздошные кости спереди и вверх большими пальцами кисти.

2. Примите Ханми (полуфронтальную позицию). Без изменения положения стоп, коленей или уровня бедер поворачивайте бедра на 45° в сторону. Выполняйте движение медленно, следя, чтобы бедра передвигались по правильному пути. Верх тела должен вращаться одновременно с движением бедер.

3. Смотрите вперед. Поверните тело так, чтобы оно снова смотрело вперед, вращая бедра одним ровным движением на постоянном уровне. В момент окончания движения напрягите предвари-



тельно расслабленные мышцы живота и груди. Одновременно полностью напрягите мышцы задней ноги.

4. Примите Ханми. Расслабьте мышцы и повернитесь в полуфронтальную позицию, двигая бедра ровно и на одном уровне. Способом, приведенным выше, двигайтесь из фронтальной позиции в Ханми и обратно, повторяя это действие многократно. Как только вы привыкнете к такой тренировке, постепенно увеличивайте быстроту и силу движения. Также важно тренировать это движение в ответ на команду, сохраняя верный ритм.

• Типичные ошибки

1. Когда поворачиваетесь вперед, верх тела тоже наклоняется вперед. Давите большими пальцами на подвздошные кости вверх.

2. В Ханми переднее бедро оттягивается назад, и верх тела наклоняется вперед. Давите большими пальцами кистей на подвздошные кости вверх во время перемещения бедер.

3. После поворота из Ханми во фронтальную позицию плечи располагаются позади бедер. Напрягите мышцы низа живота так, чтобы тело действовало как одно целое. Представьте, что верх тела подобен однородному куску дерева.

4. Когда поворачиваетесь вперед, колено задней ноги сгибается и пятка отрывается от земли. Бедро не может повернуться на максимальное расстояние. Напрягите мышцы ноги, полностью поворачивая все бедро, — это удержит колено прямым и пятка останется в контакте с землей.



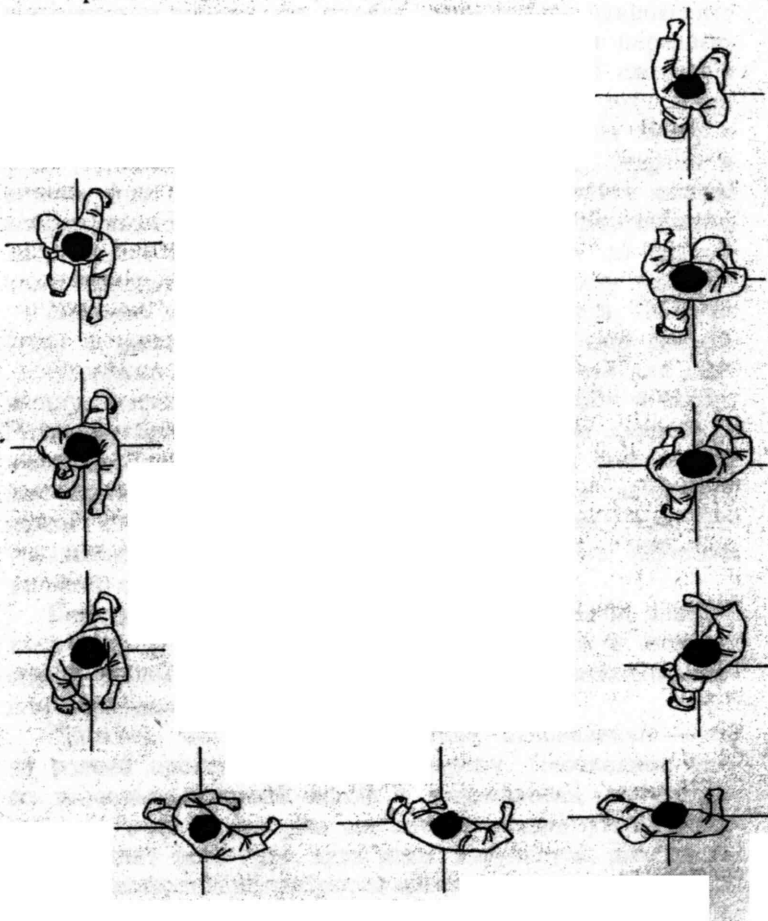
Одно бедро выше другого

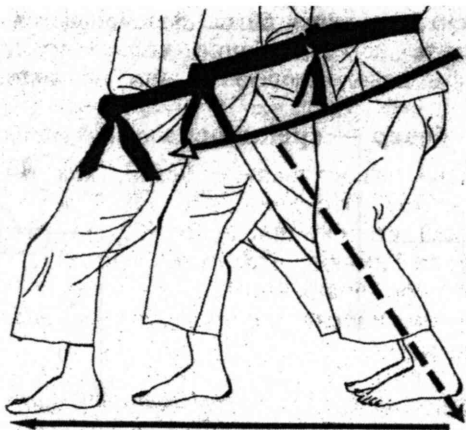
Одно бедро позади другого

5. Во время вращения бедра перемещаются вверх и вниз. Напрягите ноги, особенно колени и щиколотки. Следите, чтобы колено передней ноги не двигалось.

Поворот бедер — тренировка

Многokrатно поворачивайте бедра, как бы вкручивая винт в землю. Это движение очень важно для повышения вашей степени владения Каратэ. Поэтому такие тренировки имеют огромную ценность. Мышцы, используемые при вращении бедер, следует укреплять постоянными тренировками, пока это движение не станет привычным.





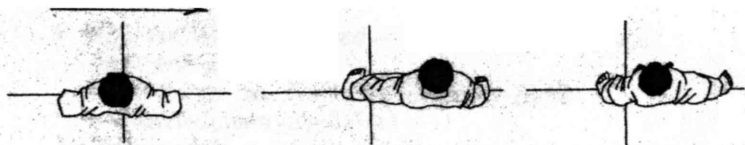
Бросок бедер вперед

Бросок бедер вперед очень важен в Каратэ. При таком выпаде бедер вперед и одновременном широком шаге вперед можно добиться сильной атаки. После проведения Цуки или Гери это движение вперед дает возможность быстро развить успех первоначальной атаки. Удачная и сильная атака во многом зависит от сильного и быстрого броска бедер вперед. Это особое движение часто используют в состязаниях продвинувшиеся ученики.

Бросок бедер вперед отличается от простого шага вперед. Как реактивный самолет движется за счет тяги сильного реактивного мотора, так и ваше тело должно двигаться вперед. Выполняя бросок бедер вперед, передвигайте вес вперед на одну ногу и как тело, так и другую ногу выносите вперед резким толчком опорной ноги.

Тело толкает вперед реакция, которая возникает от того, что опорная нога выпрямляется и отталкивается от земли. Скорость, с которой тело движется вперед, прямо пропорциональна силе толчка опорной ноги. Чем большую реакцию опоры вызовет толчок ноги, тем быстрее будет движение тела вперед.

Помните, что бросать бедра вперед не значит просто шагнуть вперед, а скорее продвинуться наружу за счет выталкивающей силы опорной ноги.



Из стойки ожидания, толкая бедра в сторону

Если тело слегка наклонено вперед, выталкивающая сила, порожденная ногой, может быть довольно большой. Степень наклона зависит от того, какова дистанция до противника и какая вами принята стойка. Не стоит наклоняться вперед так, чтобы тело теряло равновесие.

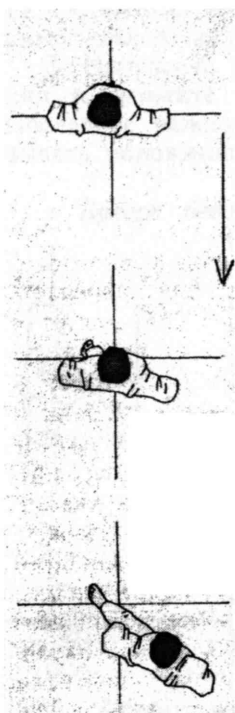
Если правильно толкать бедра вперед, сила передается бедрам через толчковую ногу. Из бедер она следует в позвоночник, далее в плечо и, наконец, через руку в кулак. Для эффективной передачи этой силы из бедер в руку должна существовать тесная связь между бедрами и верхом тела. Для достижения этой связи напрягите мышцы вокруг живота и низа спины. Если мышцы расслаблены, лишь часть возможной силы сможет пройти по указанному маршруту, и это уменьшит эффективность удара.

Возьмем конкретный пример: эффективность Ои-Цуки (удар с выпадом) зависит от силы толчка бедер вперед.

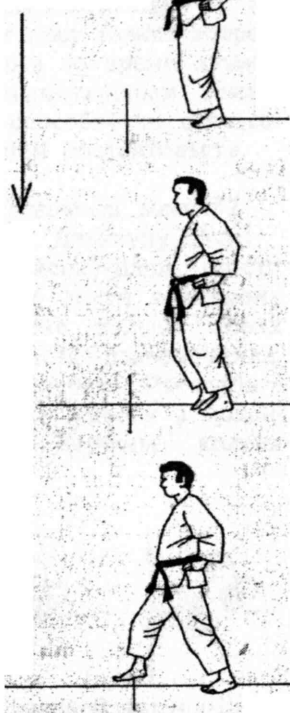
Принцип выталкивания бедер, применяемый для движения вперед, также верен для движения вбок и назад. Если необходимо быстро продвинуться по диагонали назад в Кокуцу-Дачи, бедра должны резко вытолкнуть вас назад. Чтобы это сделать, начинайте движение одной стопой, по диагонали назад, а затем резко оттолкнитесь вниз и вперед другой ногой. Это действие толкнет тело по диагонали назад.

Подобно этому, для перехода в Кибя-Дачи двигайтесь в сторону, резко отталкиваясь вниз и в сторону одной ногой. Реакция толкнет тело в противоположном направлении.

Поймите, что движение в любом направлении — это не только простой шаг в эту сторону. Необходимо резко толкаться опорной ногой в направлении, противоположном тому, в котором вы хотите продвинуться. Реакция толкнет тело туда, куда надо. Разумеется, для достижения мастерства потребуются многократные повторения.



Из стойки ожидания,
толкая бедра назад



Из стойки ожидания,
толкая бедра вперед

- Бросок бедер вперед — особые замечания для запоминания (движение из Хидари-Дзэнкуцу-Дачи в Миги-Дзэнкуцу-Дачи)

1. Начинайте с перемещения веса на опорную ногу и движения центра тяжести вперед. Держите колено опорной ноги согнутым, однако способным к движению. Напрягите мышцы опорной ноги.

2. Подтяните заднюю ногу к опорной ноге, когда тело движется вперед. Расслабьте мышцы задней ноги для возможно более ровного продвижения вперед.

3. Держите стопу опорной ноги в прочном контакте с землей, слегка приподнимите другую стопу и перемещайте ее вперед в позицию, подводя к стопе опорной ноги. Стопы должны слегка касаться.

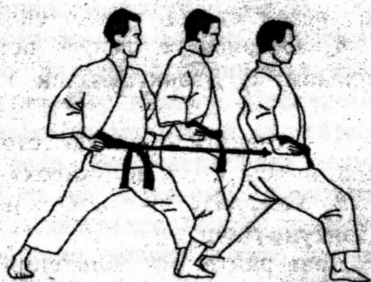
4. В середине движения вперед резко толкнитесь назад-вниз опорной ногой под углом 45° к земле. Это продвинет бедра вперед. В то же время выдвиньте другую стопу на один шаг вперед. Держите верх тела перпендикулярно земле на протяжении всего движения.

5. Расслабляйте движущуюся ногу на протяжении движения вперед, однако в необходимый момент будьте готовы напрячь все мышцы. После мгновенного напряжения мышц расслабьте их снова и двигайте ногу к опорной стопе для последующего движения вперед или для исполнения задачи в любом другом движении.

6. Когда шагаете вперед, движущаяся нога должна приближаться к опорной ноге по полукружности, а затем также по полукружности двигаться дальше наружу. Двигайте стопу плавно и сохраняйте непрерывное движение. Вообразите, что лишь толщина листа бумаги отделяет стопу от земли.



Максимальная сила не может быть достигнута, если бедра поднимаются или опускаются



Правильная форма

7. Для того чтобы бедра двигались параллельно земле, нельзя допускать их колебания вверх или вниз. Не давайте бедрам раскачиваться из стороны в сторону на протяжении всего движения. Любое отклонение от горизонтального положения уменьшает силу толчка вперед.

8. Напрягите мышцы низа живота во время движения и держите верх тела перпендикулярным земле. Последнее важно для сохранения способности согласовывать положение тела с изменением обстоятельств.

• Бросок бедер вперед — тренировочный метод-1
(из Хэйсоку-Дачи в Дзэнкуцу-Дачи)

1. Примите Хэйсоку-Дачи, кисти на бедрах. Отведите локти в сторону и направьте большие пальцы обеих кистей к задней части позвоночника, толкая его вверх-вперед. Расслабьте плечи, напрягите низ живота и подайте грудь вперед. Держите колени напряженными.



2. Чтобы продвинуться в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи, двигайте тело вперед и отталкивайтесь вниз и назад правой ногой. В то же время большими пальцами как бы подтолкните бедра вперед большими пальцами.

3. Как только бедра двинутся вперед, шагните вперед левой стопой, ровно скользя ею по земле.

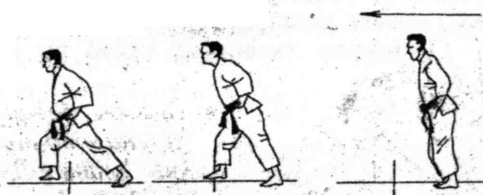
4. Остановите левую ногу с правильно согнутым коленом. В Дзэнкуцу-Дачи тело должно смотреть вперед.

5. Возвратите левую стопу в ее прежнюю позицию и вернитесь в Хэйсоку-Дачи.

6. Сделайте движение из Хэйсоку-Дачи в Миги-Дзэнкуцу-Дачи.

Повторяйте эти движения многократно с правой и левой ноги.

Движение бедер при переходе вперед из стойки ожидания



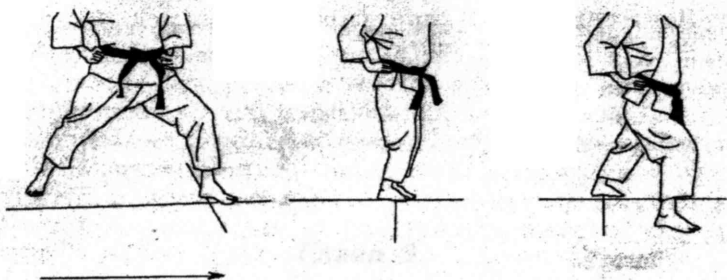
Неправильная форма
Бедра оттянуты слишком далеко назад

• Типичные ошибки

1. Толчок задней ноги слаб, и тело плечами наклоняется вперед. Это нарушает устойчивость и делает прием неэффективным. Напрягите щиколотку задней ноги и резко толкайте ею назад и вниз.

2. Пятка задней стопы поднята, и передняя нога слишком загружена весом во время движения вперед. Если противник зацепит вашу стопу приемом Дэ-Аши-Бараи (боковая подсечка), вы упадете. Держите пятку толчковой стопы крепко прижатой к земле.

3. Стопа движущейся ноги шагает вперед, опережая движение верха тела. Это мешает координации движений и ведет к неэффективному приему. Продвигайте бедра быстро, как только возможно, и пытайтесь координировать движения тела. Все части тела должны остановиться в одно и то же мгновение. Заметьте, что если передняя стопа выдвигается вперед раньше, чем остальное тело, противник может легко применить Дэ-Аши-Бараи, как указано в п. 2.



Движение бедер вперед при переходе из Дзэнкуцу-Дачи



- Бросок бедер вперед —
тренировочный метод-2
(из Хидари-Дзэнкуцу-Дачи
в Миги-Дзэнкуцу-Дачи)

1. Примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи в Ханми (полуфронтальном повороте), с кистями на бедрах.

2. Лево́й ногой поддерживая вес, продвиньте бедра и правую ногу вперед, держа верх тела перпендикулярным к земле.

3. На половине пути вперед левая стопа поддерживает вес, а правая стопа находится рядом с ней и параллельна ей, слегка касаясь земли. Однако правое бедро и плечо остаются слегка сзади.

4. Продвигайте бедра вперед, резко толкаясь назад и вниз левой ногой и шагая вперед правой. Примите Миги-Дзэнкуцу-Дачи, повернувшись вперед.

5. Верните правую стопу в прежнее положение и примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи.

Повторите это движение несколько раз, а затем сделайте его в противоположную сторону. После дополнительных тренировок в этих движениях шагайте непрерывно вперед из Хидари-Дзэнкуцу-Дачи в Миги-Дзэнкуцу-Дачи и далее в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи без возвращения в прежнее положение, как это вы делали раньше.

• *Типичные ошибки*

1. Толчок задней ноги слаб, и тело тянется плечами вперед. Это нарушает устойчивость.

2. Опорная нога неустойчива, и тело становится неустойчивым при движении вперед. Если это происходит, бедра не могут резко вытолкнуть вас вперед. Напрягите щиколотку и колено опорной ноги. Однако сохраняйте некоторую подвижность в колене опорной ноги.

3. Шагающая нога продвигается неровно. Расслабьте мышцы двигающейся ноги, ровно и легко двигаясь вперед.

4. Когда бедра передвигаются вверх, тело наклоняется вперед и не остается перпендикулярным земле. Сильнее давите вперед на бедра большими пальцами.

Глава 3

РАВНОВЕСИЕ И ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ

Равновесие играет важную роль в каждом виде спорта. Хорошее равновесие зависит от устойчивости. Чтобы достичь устойчивости, необходимо крепко стоять на обеих ногах, делая площадь опоры, образуемую обеими стопами, как можно большей и держа центр тяжести ближе к центру этой опоры. При таких условиях можно выполнять сильные приемы, конечно, не забывая заботиться, чтобы и другие требования для выполнения мощных приемов также выполнялись.

Если центр тяжести помещен близко от наружного предела площади опоры, равновесие может ослабнуть. Если же центр тяжести перемещается за границы площади опоры, равновесие не сохраняется и вы падаете.

Без правильного равновесия невозможно выполнить сильный прием. Атака может замедлиться, и правильное проведение приема будет невозможно до тех пор, пока равновесие не восстановится. Да и защита против атаки противника также невозможна без правильного равновесия.

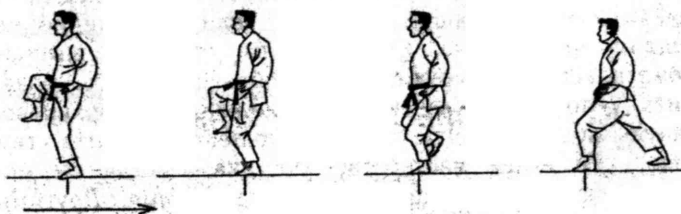
Правильное равновесие

Устойчивость особенно важна для ударов ногами (Гери), так как площадь опоры в них уменьшается до площади подошвы опорной ноги. К тому же все тело на протяжении Гери находится в движении, создавая смещение центра тяжести. Чтобы достичь устойчивости в этих условиях, полностью используются те качества ног и бедер, которые мы применяем для прыжков и амортизации различных толчков*. Кроме того, для

* Например, при поездках в городском транспорте.— Прим. пер.

поддержки опорной ноги в ударе полностью сгибается щиколотка с целью удержать центр тяжести в пределах площади опоры.

Удар и отшаг назад



Шаг вперед и нанесение диагонального удара вперед



В смысле сохранения равновесия довольно трудно наносить удар ногой, когда тело движется из одной позиции в другую. Старайтесь развить умение выполнять удар ногой в конце каждого движения. Ваша позиция должна быть достаточно устойчивой, чтобы сохранить равновесие, даже если тело опирается только на одну ногу. Если ваша позиция неустойчива, вы не можете сделать эффективный удар ногой или мгновенный блок и контратаковать в ответ на атаку противника. Практикуйтесь в таких действиях, чтобы ваше тело могло сохранять позицию, достаточно уравновешенную для проведения сильного удара ногой в любой момент.

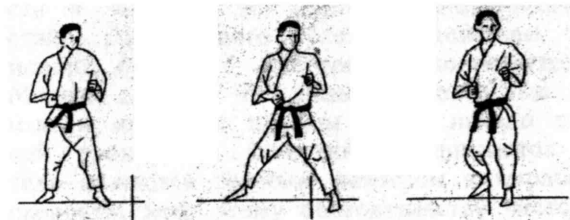
Удары ногами часто выполняются с поднятой пяткой опорной стопы. Эта ситуация способствует еще большему сокращению опорной площади и приводит в неустойчивую позицию. Чтобы сохранить равновесие в таких условиях, нужно соответственно большее напряжение в мышцах живота и ног. Это положение, если оно выполняется

неправильно, требует много энергии для контроля за нервами и мышцами и вызывает рост усталости. Поэтому нужно держать всю подошву стопы в прочном контакте с землей.

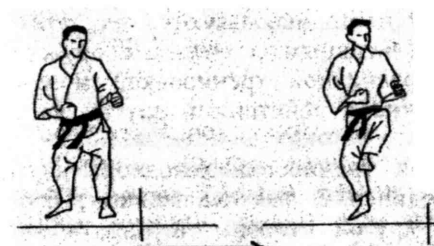
Поскольку тело постоянно перемещается, атакуя и защищаясь, то ясно, что центр тяжести часто выходит за пределы площади опоры. Однако, если отклонение не слишком значительно, ваши органы чувств и мышцы автоматически реагируют таким образом, чтобы вернуть тело из отклоненного положения в уравновешенную позицию. Эта чувствительность развита тем лучше, чем выше мастерство ученика — тогда он может ликвидировать куда большие отклонения. Другими словами, он может восстанавливать равновесие, даже если центр его тяжести довольно далеко выдвигается из его площади опоры.

Понижение центра тяжести способствует устойчивости. Однако, если колено опорной ноги чрезмерно согнуто во время проведения удара ногой, удар теряет скорость и его поражающие возможности будут ограничены. Тем не менее в некоторых обстоятельствах удар ногой из низкой позиции оказывается полезным. Например, такое иногда возможно, когда вы приседаете, уходя от атаки в голову, чтобы затем контратаковать ударом ноги.

Если центр тяжести даже незначительно выдвигается из площади опоры в направлении цели при проведении удара ногой вперед, колено опорной ноги выводится слишком далеко вперед и пятка поднимается. В результате удар ногой получается неэффективным. Точно так же, если вы ударили ногой по чересчур удаленной цели, а затем пытаетесь вернуть бьющую стопу в ее прежнюю позицию, вы можете потерять равновесие и упасть. Избегайте этих ошибок и сохраняйте равновесие, когда бьете ногой, перемещая площадь опоры (опорную стопу) в соответствии с положением центра тяжести. Добивайтесь этого возвращением атакующей ноги в новую позицию перед опорной ногой, вместо того чтобы сразу же нести ее в прежнее, исходное положение, а затем принимайте Дзэнкуцу-Дачи или иную подходящую стойку. Из этой сбалансированной позиции вы будете готовы выполнить следующие приемы.



Передвижение в сторону
и удар ногой



Шаг по диагонали назад
и удар ногой



Шаг вперед и удар ногой

Глава 4

КИСТИ И СТОПЫ МОГУТ БЫТЬ ОРУЖИЕМ

Укрепление кистей и стоп

В Каратэ многие части тела служат оружием. Кисти, локти, стопы и колени часто используются для этих целей, и они станут эффективным и сильным оружием, если их укрепить правильной тренировкой и использовать скоординированно с действиями других частей тела.

В японском фехтовании тренировка исподволь внушает идею, что меч соединен с фехтовальщиком, что он — часть его тела. С другой стороны, в Каратэ не используется определенное оружие. Тело само служит оружием, которое может использоваться в зависимости от ситуации.

Однако этот вид многоцелевого оружия не может произвести эффективной атаки, если не укреплять и не закалывать его. Без такой тренировки части тела, используемые в качестве оружия, могут оказаться поврежденными.

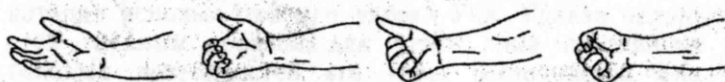
Сам по себе закаленный кулак никуда не годен. Кулак сможет служить сильным оружием лишь тогда, когда он опирается на силу запястья, локтя, кисти и других частей тела. Однако систематическая тренировка кистей и стоп, координируемая с поддерживающими движениями остального тела, может создать действительно разрушающее оружие.

Умелые, подготовленные Сейкэн (кулак) и Шуто (ребро кисти) по-настоящему сильны и красивы. Эти качества — результат сбалансированного укрепления ки-

сти и запястья. По степени гармоничного взаимодействия, проявленного кулаком, запястьем, предплечьем, можно судить о мастерстве, достигнутом учеником. Можно сказать, что сильные, полностью контролируемые и красивые приемы берут начало со всесторонней тренировки запястий и щиколоток. Эти части тела являются важным фактором в выработке силы и скорости, хотя этому обстоятельству часто не уделяют достаточного внимания. Помните, что кисти и стопы — это отправные точки в Каратэ.

Использование рук

Кисть может использоваться открытой или сжатой.



• *Складывание кулака — 1*

Согните пальцы внутрь в средних суставах так, чтобы концы пальцев охватили их основание. Продолжайте сгибать пальцы так, чтобы они тесно прижались к ладони. Загните большой палец над остальными и крепко прижмите им указательный и средний пальцы. При складывании кулака этим способом средний палец стремится расслабиться. Заботьтесь о том, чтобы этого не случилось.

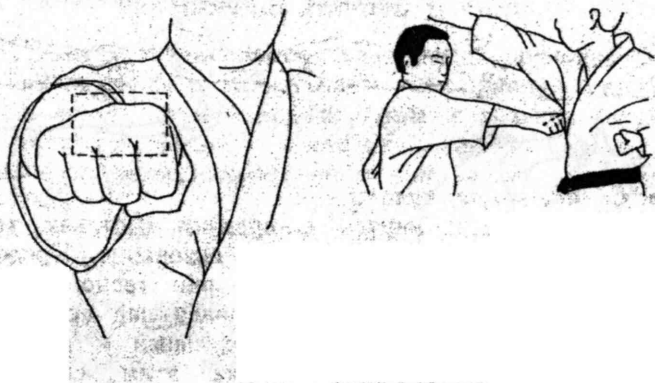


• *Складывание кулака — 2*

Согните средний и безымянный пальцы, а также мизинец внутрь так, чтобы они тесно прижались к ладони. Затем загните указательный палец над средним пальцем и прижмите его вниз. Указательный палец должен составлять небольшой угол со средним.

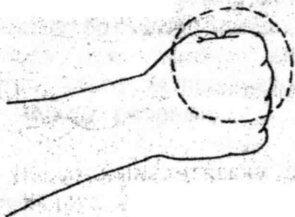
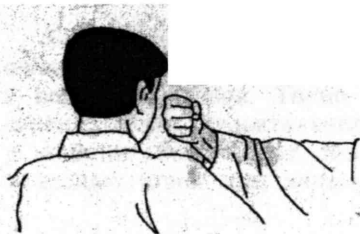
Этот метод формирования кулака был широко распространен лет тридцать назад, однако некоторые каратэки используют его и сейчас. Популярность его падает, поскольку, хотя указательный и средний пальцы и образуют тугой шар, однако мизинец стремится к полному расслаблению. Если, однако, привыкнуть к этому методу, кулак можно формировать довольно быстро. Оба метода складывания кулака полезны и приводят к эффективным приемам.

Типы кулака



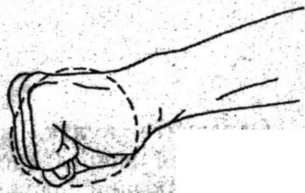
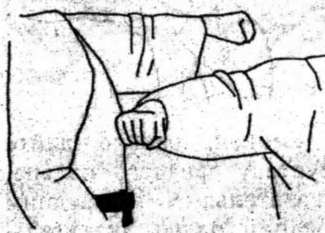
• *Сейкэн (передняя часть кулака)*

Обычно используется в проведении удара Цуки (прямого удара). Область немного выше среднего сустава и до вершин первых суставов указательного и среднего пальцев — это часть кулака, которая бьет в цель. В момент удара вся сила тела должна перелиться через руку по прямой линии и направиться прямо в кулак. Напрягите запястье и следите, чтобы оно и тыльная поверхность (далее будем называть ее тылом) кулака образовали прямую линию. Если запястье согнуто, сила не передается в кулак, и запястье может повредиться. Поскольку Сейкэн используется более часто, чем другие виды кулака в Каратэ, тренировка в его использовании должна быть постоянной и совершенной.



• Уракэн (тыл кулака)

Кулак образуется так же, как и для Сейкэн. Тыльная сторона кисти и головки первых суставов указательного и среднего пальцев — это та часть кулака, которая используется при ударах Учи. Уракэн используется главным образом для атаки лица противника и боковых поверхностей его тела. Выполняется Учи с разгибательным движением предплечья.

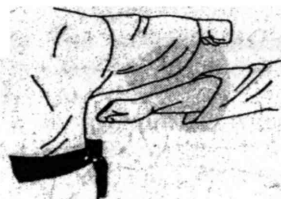
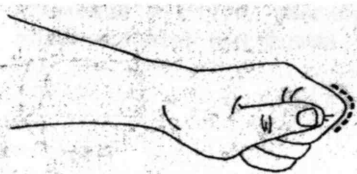


• Кэнтсуи (кулак-молот)

Его также называют Шутсуи (рука-молот) или Тэттсуи (железный молот). После складывания кулака, как в Сейкэн, используйте основание кулака (область возле согнутого мизинца) для удара в цель. Как и в Уракэн, для атаки используется разгиб предплечья.

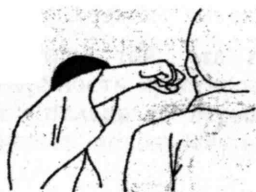
• Иппон-Кэн (одинокий сустав в кулаке)

Образуйте кулак, как для Сейкэн, однако дайте среднему суставу указательного пальца выдвинуться наружу. Большой палец, вместо того, чтобы сгибаться над указательным и средним пальцами, давит сбоку

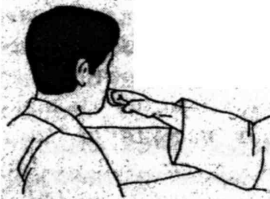


на указательный палец, укрепляя его. Этот тип кулака используется в атаках переносицы, точки под носом и между ребрами.

- Накадака-Кэн (сустав среднего пальца в кулаке) или Накадака-Иппон-Кэн (одинокий сустав среднего пальца в кулаке)



Образуйте кулак, как для Сейкэн, однако дайте выдвинуться вперед среднему суставу среднего пальца, согните большой палец над указательным и средним пальцами. Крепко прижмите средний палец указательным и безымянным пальцами для обеспечения опоры и давите большим пальцем вниз на указательный и средний пальцы. Накадака-Кэн используется для тех же целей, что и Иппон-Кэн.

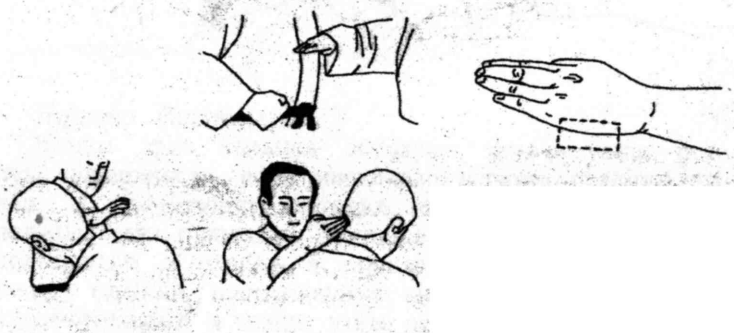


- Хиракэн (вторые суставы пальцев кулака)

Согните пальцы внутрь так, чтобы концы их коснулись ладони. Позвольте пальцам слегка согнуться вниз в первых суставах. Тесно прижмите большой палец к ладони возле указательного пальца или держите его у ладони сбоку. Этот тип кулака часто используется в атаках точек под носом или между ребрами.

Удары Учи открытой кистью

• *Образование Кайсё (открытой кисти)*



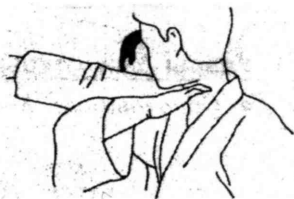
Не просто лишь открытая кисть образует Кайсё, а крепко сжатые вместе пальцы. Согните большой палец в суставе и прижмите сбоку к ладони. Как в кулаке, запястье и тыл кисти должны образовать прямую линию. Слегка напрягите запястье. Не слишком давите большим пальцем на основание.

• *Использование Кайсё*

Шуто (ребро кисти)

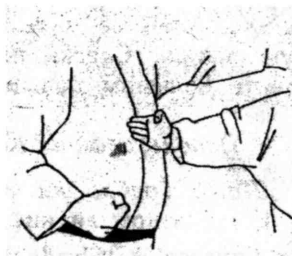
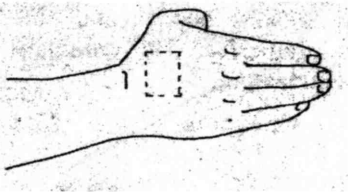
Когда открытая кисть используется для Шуто, сила должна вливаться в пальцы, чтобы они были напряженными и сильными. Это особенно касается мизинца. Вообразите, что сила вливается в пальцы, а затем направляется наружу из внешнего ребра ладони (т.е. прилегающего к мизинцу). Используйте эту наружную поверхность кисти подобно ножу или мечу, ударяя по руке или ноге противника, когда он атакует. Шуто очень эффективно используется в атаке по виску про-

тивника, боковой поверхности шеи или ребрам. Когда применяете Шуто, разгибайте руку наружу в локте с максимальной быстротой и силой.



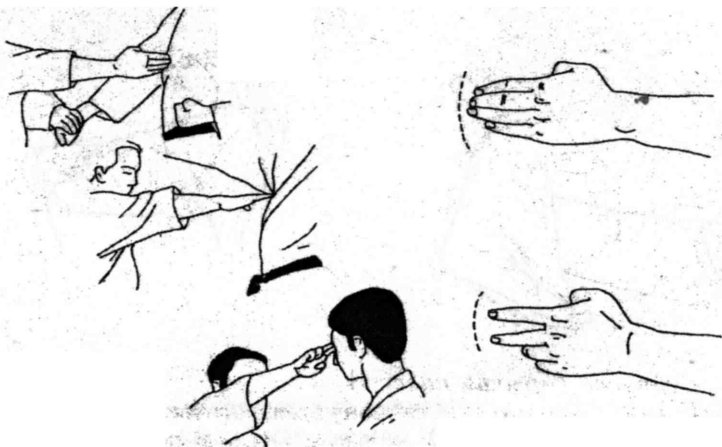
Хайто (гребень кисти)

Используется сторону кисти, обратную той, что используется в Шуто. Атакующая поверхность простирается от низа основания указательного пальца до первого сустава большого пальца. Хайто может использоваться тем же способом, что и Шуто.



Хайсю (тыл кисти)

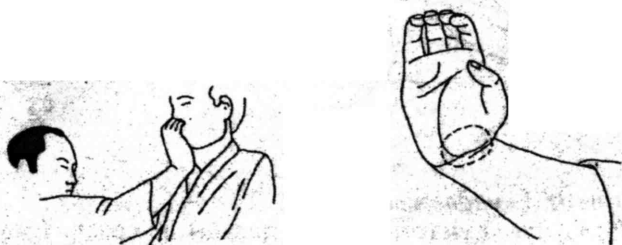
Используется вся тыльная поверхность кисти. Хайсю большей частью применяется для блокирования. Хайсю может произвести сильный эффект при ударе по боку тела противника или в его солнечное сплетение.



Нукитэ (кисть-копье)

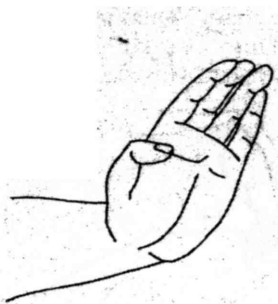
Концы трех пальцев образуют замечательно ровную поверхность, если несколько вогнуть средний палец. В предыдущих методах образования Кайсё все пальцы были прямыми. Кончики пальцев в Нукитэ используются в атаках в солнечное сплетение, точки между глазами, подмышечные ямки и другие площади, чувствительные к атаке этим оружием.

Когда Нукитэ образуется кончиками лишь двух пальцев — среднего и указательного, это называется Нихон-Нукитэ (кисть-копье с острием из двух пальцев).



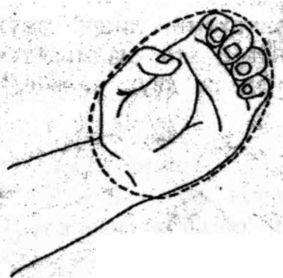
Тэйсё (основание ладони)

Загните кисть в запястье вверх и напрягите ее. Используйте Тэйсё для отбива атакующей руки противника в сторону или вниз. Тэйсё также очень сильно, когда используется в атаке подбородка противника.



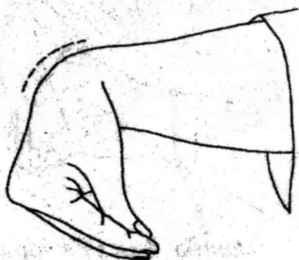
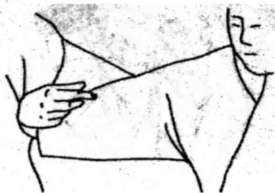
Сейрюто («бычья пасть»)

Согните запястье в сторону так, чтобы ребро ладони и запястье образовали изгиб. Выведите кисть вперед, сохраняя это положение. Используйте Сейрюто в блоках атак, проводимых ударами Цуки, а также для атаки лица и ключицы противника.



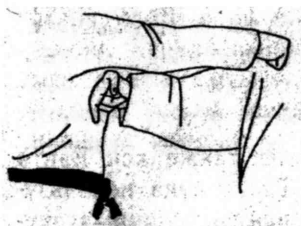
Кумадэ («медвежья лапа»)

Образуйте Кумадэ, сгибая пальцы в средних суставах так, чтобы концы пальцев коснулись ладони. Согните большой палец и прижмите его сбоку к ладони. Полностью распрямите ладонь и используйте всю ее поверхность для атаки. Используйте Кумадэ для атаки лица с любого направления или в широком боковом движении.



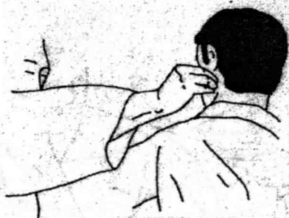
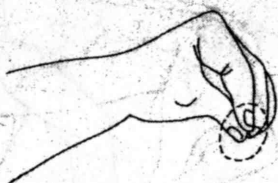
Какуто (согнутое запястье)

Согните кисть как можно больше вниз и используйте как ударную поверхность ту часть запястья, которая образует изгиб. Используйте Какуто в атаке бьющей руки противника или его подмышечной впадины разгибающим движением предплечья.



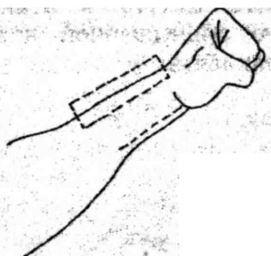
Кэйто («голова цыпленка»)

Согните кисть в сторону, противоположную ее сгибанию при Сейрюто, и загните внутрь все пальцы, включая большой. Ударная поверхность — основание и первый сустав большого пальца. Разгибая предплечье, атакуйте бьющую руку противника или его под мышку.



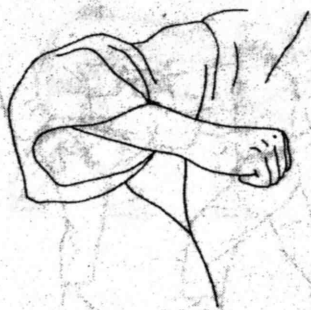
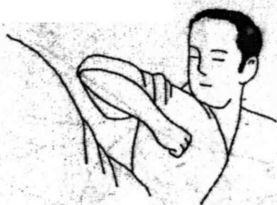
Вашидэ («клюв орла»)

Сожмите кончики пальцев щепоткой — так, чтобы они стали похожи на клюв птицы. Вашидэ полезно в атаках в горло и другие жизненно важные точки.



Ван (рука)

Эта площадь предплечья известна также как Ванто (рука-меч) и Сюбо (рука-палица). Такая рука используется главным образом в блоках и для отбивания атакующей руки или ноги противника в сторону. Если эта часть руки достаточно закалена, ею можно нанести сильный удар по атакующей руке или ноге противника, достаточный для того, чтобы отбить охоту к следующей атаке. Часть предплечья со стороны большого пальца называется Най-ван (внутренняя часть руки), а противоположная сторона называется Гай-Ван (наружная часть руки). Верхняя часть предплечья называется Хай-Ван (тыл руки), а противоположная сторона — верх ладони — называется Сю-Ван (ладонь).



Эмпи (локоть)

Слово «Эмпи» обычно употребляется для обозначения части руки, используемой в этом ударе, а также и самого удара (Учи). Эта часть руки еще известна и как Хидзи (локоть). Она может использоваться для проведения сильного удара в любую часть тела противника. Например, лицо, грудь или живот могут быть атакованы Эмпи. Этот удар особенно эффективен, когда противник находится очень близко. Даже женщины и дети могут использовать Эмпи с сильным эффектом против атак противника. Удары локтем возможны по противнику, находящемуся впереди, сзади или сбоку от вас. Удар может быть направлен вверх, вниз и по полуокружности, а также по прямой линии, параллельной земле. В выполнении этих приемов может быть использована вся часть руки вокруг головки локтя, однако в действительности избранная площадь зависит от направления удара.

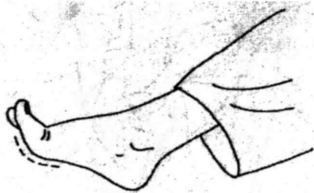
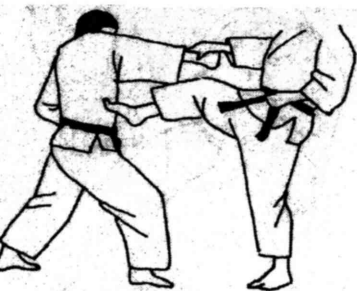
Использование ног

Стопой можно нанести удар, равный по силе удару кисти.

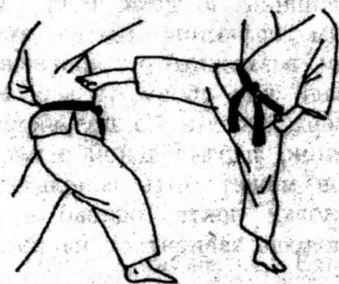
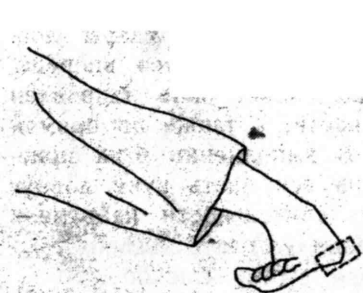
Коси (подушечка под пальцами стопы, или «острие меча»).

Эта часть стопы еще известна как Йосокутэи (поднятая подошва).

В Каратэ удары ногами Коси выполняются ударной поверхностью, открывающейся под загнутыми кверху пальцами стопы. Используйте Коси для нанесения все-

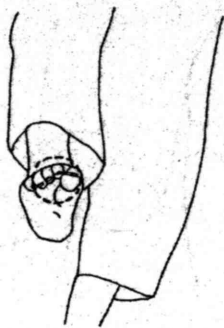
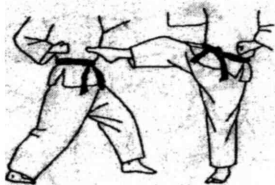


возможных ударов ногами в лицо, грудь, живот и пах противника. Чтобы удар был эффективнее, загните пальцы стопы, насколько возможно, и напрягите область вокруг пальцев стопы и щиколотки.



Сокуто (ребро стопы)

Эта часть стопы используется для ударов ногами в боковом направлении. Ударной площадью служит ребро стопы от мизинца до пятки. В современном Каратэ мы загибаем пальцы стопы вверх, когда бьем Сокуто, однако раньше пальцы загибали вниз. Легче напрячь стопу последним способом, однако когда пальцы стопы загнуты вверх, лодыжка обладает большей подвижностью. Использование любого из этих методов дает хороший эффект.



Цумасаки (кончики пальцев стопы)

Сожмите пальцы ноги вместе. Концы пальцев служат ударной поверхностью, можно использовать их в ударах в пах и среднюю часть тела.



Хидзагашира (колени)

Эта область также известна как Шитсуи (колени-молот). Как и в случае локтя, колено используется в ближнем бою для атаки паха, бока тела и бедер. Женщины и слабые люди могут очень эффективно использовать колено для защитных приемов.

Другие области, используемые для ударов (такие, как голова, лоб и плечи), не рассматриваются здесь. Запомните одно: многие области тела могут служить для проведения атакующих и защитных приемов. Изучайте строение своего тела, и вы откроете в нем множество дополнительных возможностей.

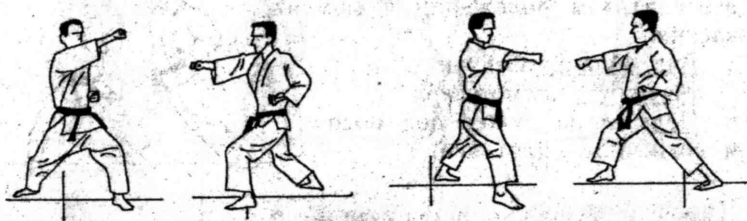
Часть 2

**ТРЕНИРОВКА
ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ**

Глава 5

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЦУКИ (УДАРЫ КУЛАКОМ, ПОДОБНЫЕ УКОЛУ МЕЧА)

Проведение Цуки



- Любой из ударов Цуки может быть выполнен следующими способами:

1. Гьяку-Цуки (обратный удар) — удар кистью, разноименной передней ногой (например, передняя нога — правая, тогда атакующая рука — левая).

2. Ои-Цуки (удар с выходом) — удар кистью, одноименной передней ногой (например, передняя нога — правая, тогда атакующая рука — тоже правая). Ои-Цуки эффективен, когда противник находится на дальней дистанции.



3. *Рэн-Цуки* (переменные удары) — Гьяку-Цуки или Ои-Цуки, которые быстро наносятся 2-3 раза подряд с поочередной сменой рук.

4. *Дан-Цуки* (последовательные удары) — используя одну и ту же кисть, быстро выполняют два-три удара один за другим.

5. *Моротэ-Цуки* (удар двумя руками) — удар обеими кистями одновременно. В момент поражения цели руки параллельны одна другой (горизонтально или вертикально).

Варианты Цуки

• *Татэ-Цуки*

(вертикальный удар кулаком)

Выполнение: поверните предплечье внутрь на четверть оборота. Кулак должен находиться в вертикальном положении в момент касания.

Вид кулака: Сейкэн.

Маршрут: прямо вверх.

Цель: лицо, точка под носом и солнечное сплетение.



• *Агэ-Цуки*

(поднимающийся удар)

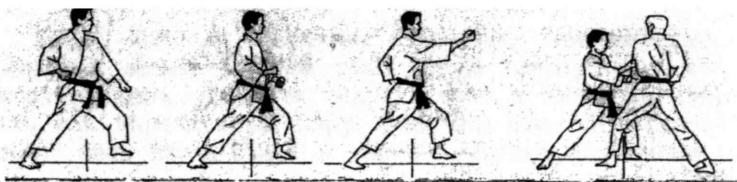
Выполнение: удар снизу вверх.

Вид кулака: Сейкэн, особенно начала двух суставов.

Маршрут: по полукругу и от бедра к цели.

Цель: лицо или подбородок противника.





• **Ура-Цуки (короткий, ближний удар)**

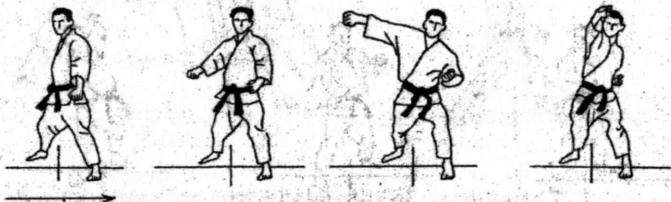
Выполнение: поверните предплечье на четверть оборота наружу от вертикального положения кулака в позицию, при которой внутренний сгиб запястья смотрит вверх.

Вид кулака: Сейкэн, тыл кулака в момент касания цели обращен вниз.

Маршрут: прямо и слегка вверх.

Цель: лицо, солнечное сплетение, бок тела.

Напрягайте мышцы спины и боков в момент удара, иначе Ура-Цуки будет слабым.



• **Маваши-Цуки (круговой удар)**

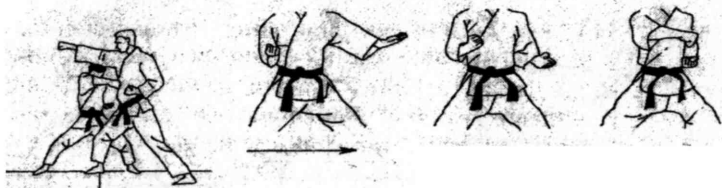
Выполнение: поверните кисть на три четверти оборота от бедра к цели.

Вид кулака: Сейкэн, большой палец обращен в момент удара вниз.

Маршрут: круговое движение к цели. Описываемый круг больше, чем в Агэ-Цуки.

Цель: лицо, бок тела. Позволяйте локтям отходить в сторону во время движения кулака вперед, насколько это возможно. Выполняйте этот удар вращательным движением бедер.





• **Каги-Цуки (удар-крюк)**

Выполнение: удар рукой, согнутой в локте под углом 90° .

Вид кулака: Сейкэн.

Маршрут: вбок в правый угол в направлении, в котором смотрит тело.

Цель: бок тела или солнечное сплетение.

Шагайте вперед и вбок, выполняя этот удар. Боковые мышцы стремятся расслабиться в момент удара: напрягайте их, когда выполняете этот удар.



• **Яма-Цуки**

(широкий U-образный удар)

Этот удар является вариантом Аवासэ-Цуки (U-образного удара).

Выполнение: из Ханми слегка опустите переднее плечо и ударьте обеими кистями, держа предплечья вертикально и параллельно одно другому. Тыл кулака (нижнего) смотрит вниз в момент касания.

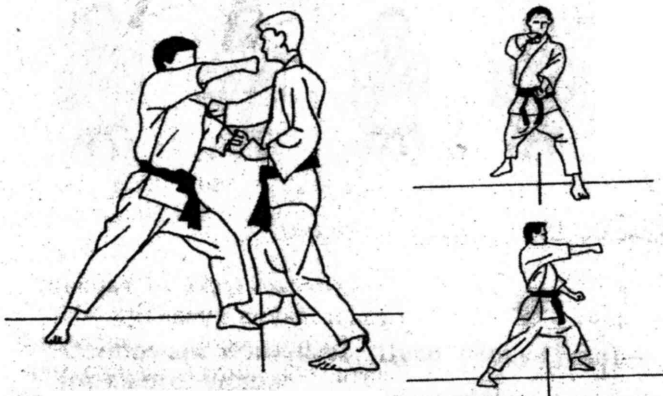
Вид кулака: Сейкэн.

Маршрут: направить верхнюю кисть по слегка изогнутой дуге вверх и вперед, как бы очерчивая подъем по склону холма к его вершине. Нижнюю руку выбросьте прямо вперед.



Цель: лицо и солнечное сплетение одновременно. Держите локоть верхней руки слегка изогнутым в момент касания. Держите бедра близко к нижнему локтю, как скрепленную пару. Конечно, обе кисти поражают цель вдоль одной и той же вертикальной линии.

• *Авасэ-Цуки (U-образный удар)*



Авасэ-Цуки — вид удара двумя кулаками.

Выполнение: использовать верхнюю руку, как в Гьяку-Цуки. Нижнюю руку использовать, как в Ура-Цуки, с тылом, смотрящим вниз.

Вид кулака: Сейкэн.

Маршрут: прямо вперед.

Цель: для верхнего кулака — лицо, для нижнего — солнечное сплетение.

Поражайте цель обеими кулаками одновременно.

• *Хэйко-Цуки (параллельный удар)*

Хэйко-Цуки — вид удара двумя кулаками.

Выполнение: ударьте прямо вперед обеими кистями, заворачивая предплечья внутрь на пол-оборота.

Вид кулака: Сейкэн или Накадака-Кэн.

Маршрут: прямо вперед обеими кистями.

Цель: ребро под грудными мышцами, атакуйте одновременно обеими кистями.



• Хасами-Цуки (удар-ножницы)

Хасами-Цуки — вариант удара двумя кулаками.

Выполнение: использовать обе кисти одновременно, описывая ими полукруги сначала от бедра, а затем внутрь к цели.

Вид кулака: Сейкэн, особенно первые два сустава.

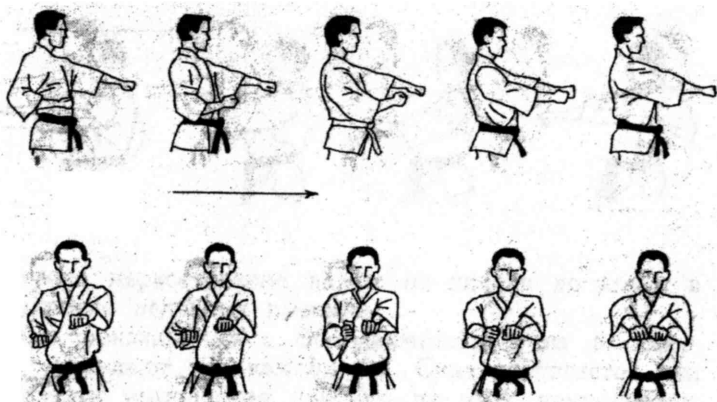
Маршрут: кисти описывают полукруг.

Цель: оба бока тела.



При выполнении удара держите локти близко к бокам так долго, сколько сможете.



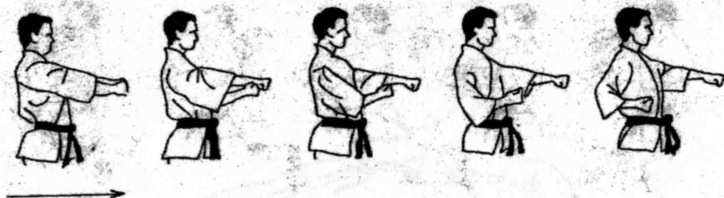


Основные принципы Цуки (Чоку-Цуки) — (прямого удара)

Цуки (удары кулаком) — укол меча (обычно его называют **Чоку-Цуки**) — удар толчком, выбрасыванием Сейкэн, выполняемый по цели прямо вперед от себя. Вращайте предплечье внутрь на 180° и выпрямляйте руку, как бы вонзая копьё — от своего бока вперед. Это действие порождает сильный удар в цель.

Чоку-Цуки, направленный в лицо, называется **Дзёдан-Чоку-Цуки** (верхний прямой удар), в солнечное сплетение — **Чудан-Чоку-Цуки** (средний прямой удар), в область паха — **Гёдан-Чоку-Цуки** (нижний прямой удар).

В идеале Чоку-Цуки достаточно силен, чтобы вывести противника из строя, однако полной эффективности этого удара вы, разумеется, не сможете достигнуть за один день. Непрерывная ежедневная практика в течение долгого времени необходима, чтобы выковать Чоку-Цуки в сильное оружие. Поэтому ученик должен сосредоточиться на следующих пунктах в тренировке.

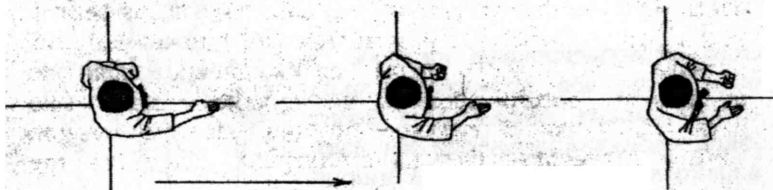


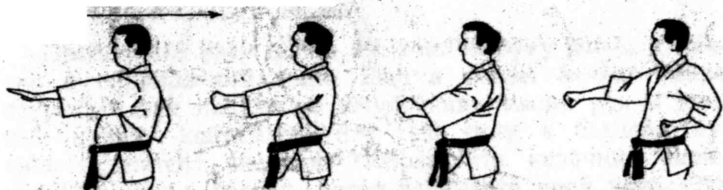
• Траектория Цуки

Цуки будет не эффективным, если он движется к цели по неправильному пути. «Правильный» путь в случае прямого удара представляет собой прямую линию — из стартовой позиции кулака к цели. Это можно сделать, если вы слегка касаетесь внутренней частью локтя своего бока в продолжение удара и поворачиваете свое предплечье на 180° внутрь перед ударом в цель. Эти действия помогут следить, чтобы потенциальная сила в ударе «не заблудилась». Если эта сила передается по прямой линии к цели, то при касании цели удар дает максимальный эффект.

• Скорость

Опасная поражающая сила в Каратэ складывается из накопленной инерции движения различных частей тела и достигает высшей точки при концентрации этих компонентов в момент контакта с целью. Быстрота — главное требование в этом действии. В самом деле,





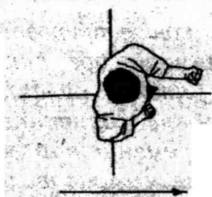
быстрота первоначально важна от начала до конца в тренировке основных приемов.

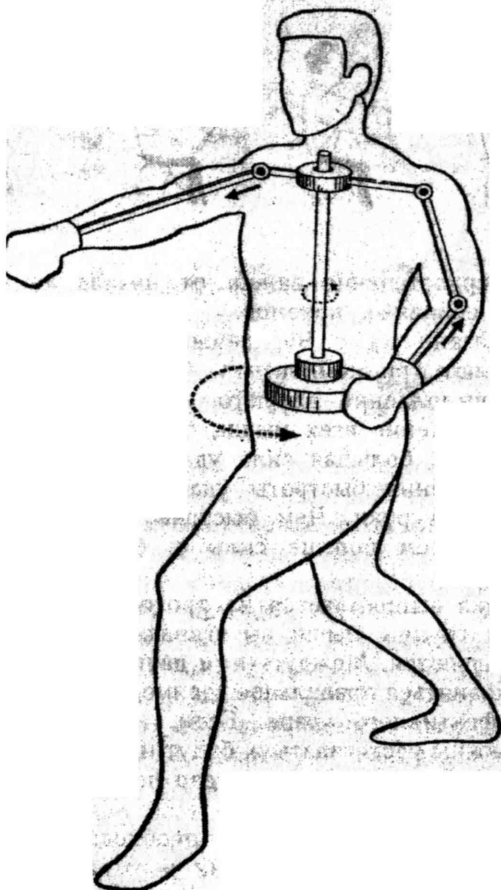
Как показано на с. 96, движением тела в основном управляют три компонента. Сила достигается при ускорении выполнения каждого из этих компонентов: быстрое напряжение всех мышц, большая скорость и, в конечном счете, большая сила удара Цуки или Гери.

Для увеличения быстроты удара Цуки используйте реакцию другой руки. Чем быстрее вы уберете назад другую руку, тем больше силы и быстроты будет в вашем ударе.

Когда рука выпрямляется на протяжении траектории удара, одни группы мышц вытягиваются, другие в это время сокращаются. Между этими двумя группами мышц должно сохраняться правильное взаимодействие для быстрого и эффективного удара. Если, например, мышцы, которые должны растягиваться, будут напрягаться, движение руки будет замедляться, а удар потеряет силу и получится неэффективным.

Начинающие часто вместе с необходимыми мышцами используют и ненужные. Они должны изучить, какие мышцы важны для выполнения разных приемов, и правильно использовать их. Эффективность приемов зависит от правильного выбора и использования мышц тела.





Учитесь концентрировать свою силу. Поднимите обе руки перед собой так, чтобы кулаки оказались на уровне солнечного сплетения. Попеременно напрягайте и расслабляйте мышцы тела.

• Концентрация силы

Прodelайте удар Цуки, выпрямляя руку ровно и быстро в направлении цели. Еще в самом начале удара отбросьте все ненужные напряжения мышц рук и кистей, однако концентрируйте всю силу в бьющем кулаке в момент касания. Используйте источник силы, находящийся в бедрах, когда начинаете свой удар. Эта сила течет беспрепятственно и увеличивается мышцами груди и плеч, верхней части руки и предплечья.

Этого принципа нужно придерживаться и в случае ударов Учи или Гери. Запомните: эффективный прием в Каратэ получается тогда, когда взрывная сила концентрируется в момент касания цели.

Передние и боковые мышцы корпуса сильно напряжены и крепко соединяют вместе грудь и подвздошные кости. Когда бедра стоят верно и тело правильно опирается на мышцы бедер, ваша стойка крепка и устойчива. Это устойчивое основание дает возможность силе бедер передаться в грудь, плечи, руки. Мышцы рук, используемые при поднимании руки, и те, которые выпрямляют руку, сильно напряжены, как и мышцы предплечья. Заметьте, что мышцы подмышечной впадины упруго гасят отдачу или движение руки назад, когда кулак бьет в цель.

Сила может концентрироваться лишь тогда, когда бедра, грудь, плечи, руки, запястья и кулаки крепко соединены и все необходимые мышцы функционируют полностью. Если в ударе Цуки плечо поднимается или движется вперед в момент продвижения тела, вы не можете напрячь мышцы бока или груди. Даже если мышцы руки напряжены, реакция от касания заставляет ваш удар отскакивать от цели.

Мышцы, используемые при ударах Цуки

1. Бицепс (двуглавая плеча)
2. Трицепс (трехглавая плеча)
3. Дельтовидная
4. Большая круглая
5. Передняя зубчатая
6. Широчайшая спины
7. Наружная косая живота
8. Большая грудная
9. Прямая живота



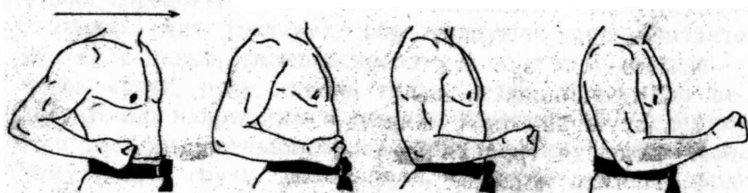
• *Тренировочный метод Чудан-Чоку-Цуки (средний прямой удар)*

1. Примите Хачидзи-Дачи в естественной позиции, лицом вперед, расслабьте плечи и руки и держите кисти по бокам тела.

2. Поднимите левую кисть на высоту солнечного сплетения, ладонь открыта, смотрит вниз и сложена, как для захвата чего-либо. Поместите правую кисть сбоку над бедром и сожмите кулак, направляя локоть назад. Очень важно в этой позиции отводить правую руку (кисть) полностью назад.

3. Возвратите левую кисть к боку, сожмите ее в кулак. Она должна принять такую же позицию над левым бедром, которую правая кисть принимает над правым бедром. Одновременно максимально быстро пошлите правую кисть вперед вдоль наиболее прямой линии к цели. Поверните предплечье так, чтобы тыл кулака смотрел вверх, и ударьте по цели поверхностью Сейкэн.

4. Откройте правую кисть и расслабьтесь. Примите ту же позицию, что и раньше, однако кисти расположены в обратном положении. Повторите движения, нанося удар левой и возвращая правую в положение над бедром. После отработки этого движения ученик сможет расслаблять тело без раскрытия кисти после каждого удара.





Плечо опущено
слишком низко



Плечо задрано
вверх



Плечо вынесено
чересчур далеко
вперед

• *Замечания для запоминания*

1. Держите верх тела перпендикулярно земле. Не наклоняйтесь вперед.

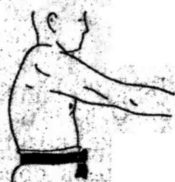
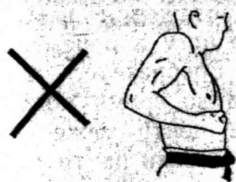
2. Сжимайте Сейкэн правильно и крепко.

3. Нужно, чтобы удар двигался к цели вдоль наиболее прямого маршрута.

4. Когда вы возвращаете кисть к боку, оттяните ее назад так, как если бы вы ударили по своему бедру. Возвращайте кисть с максимальной быстротой.

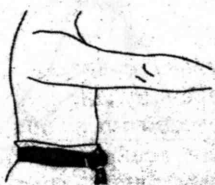
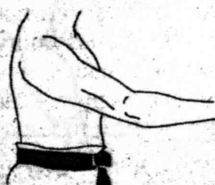
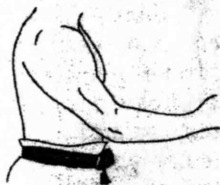
5. Держите плечи расслабленными и в естественной позиции. Плечи склонны подниматься или же одно плечо стремится выдвинуться вперед другого.

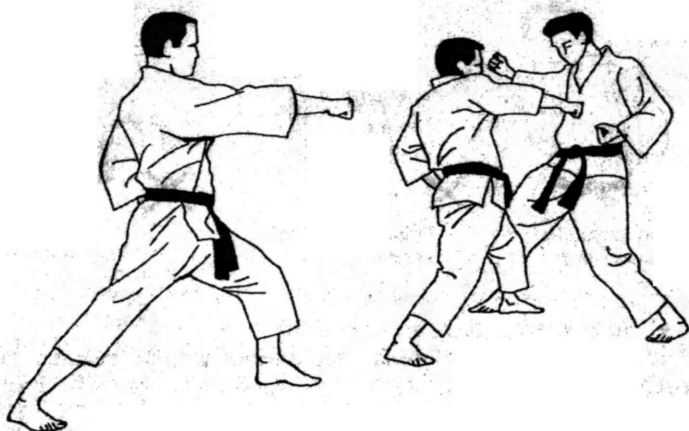
6. Сильно напрягайте мышцы живота.



Если плечо поднято, рука движется к цели
по неправильной траектории

Сохраняйте плечи расслабленными, естественными и устойчивыми на протяжении всего движения





- **Гьяку-Цуки**
(прямой удар рукой, разноименной с передней ногой)

Гьяку-Цуки выполняется из сильной и устойчивой стойки и может мощно поразить цель. Вращая бедра, держите их на одном уровне на протяжении всего движения-поворота. Выпрямите заднюю ногу и переместите центр тяжести слегка вперед. Вообразите, что продвигаете подвздошные кости вперед во время поворота. Удар будет эффективным, если центр тяжести продвигается вперед, и неэффективным — если центр тяжести окажется слишком далеко позади в конце движения.

Этот удар начинается вращением бедер. Сила этого движения бедра передается в грудь, плечо, руки и кисти и достигает максимума в ударе по цели. Однако, чтобы предотвратить любое снижение силы, нужно реакцию тела (отдачу), образующуюся при контакте кулака с целью, скомпенсировать в обратном порядке — через кулак, руку, плечо, грудь, бедра. Если тело недостаточно напряжено в момент касания, то последующая реакция уменьшает поражающую силу удара. Поэтому бедро, грудь, плечи, руки и кисти должны обра-

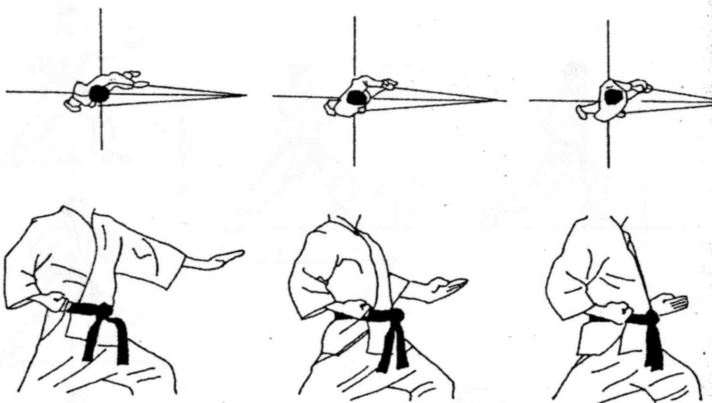
зовывать единую систему в момент касания. Для достижения этого эффекта все мышцы, работающие в Гьяку-Цуки, должны действовать согласованно, напрягаясь одновременно, гармонично и мощно.

В заключение помните, что бедра играют важную роль в выполнении Гьяку-Цуки. Отрабатывайте этот удар и изучайте на практике, какое движение бедер создает основу для движения верха тела.



Начальное положение
для Гьяку-Цуки



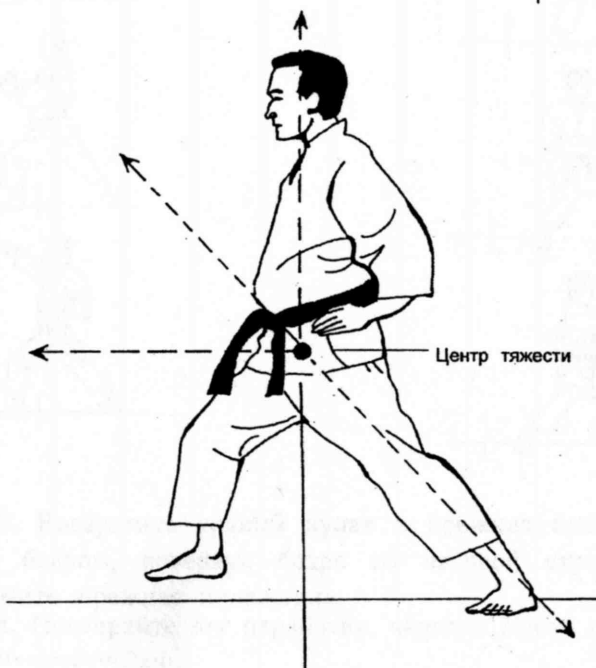
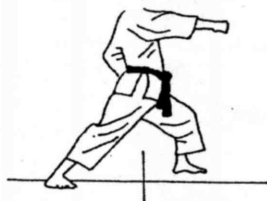
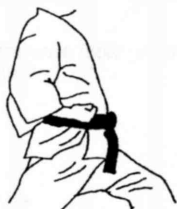
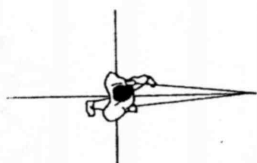


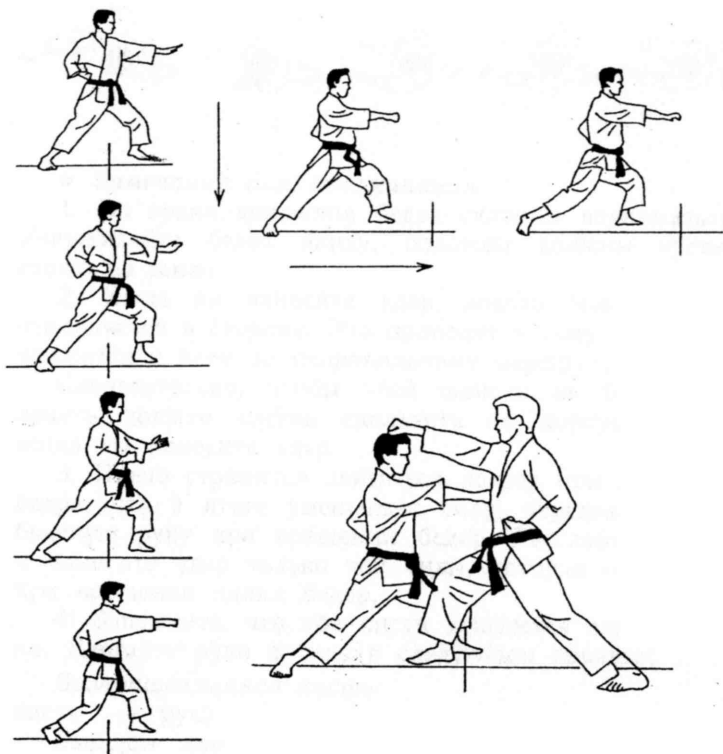
• *Важные замечания для Гьяку-Цуки*

1. Опустите бедра вниз и примите прочную стойку Дзэнкуцу-Дачи или Фудо-Дачи.

2. Не используйте только одну силу руки и плеча для выполнения удара, а концентрируйте ее вместе с использованием силы бедер. На протяжении этого движения скользите правой кистью вдоль боковой поверхности тела. Как наглядно демонстрирует серия фото, следует добиваться, чтобы при возврате левой кисти правое бедро автоматически двигалось вперед.

Проводите удар, используя реакцию задней ноги, которая отталкивается от земли вниз и назад. Нужно, чтобы задняя нога полностью выпрямлялась в момент удара. Реакция, вызванная толчком задней ноги в землю, порождает силу, которая передается вверх через ногу, а затем вливается в удар в переднем направлении. Теоретически, чем меньший угол образуется между задней ногой и землей, тем большая отдача будет возникать при реакции опоры на толчок ногой и тем большая сила будет передаваться в кулак. Однако не принимайте позиции, которая так низка, что затрудняет передвижения.





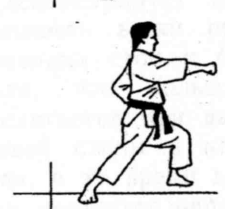
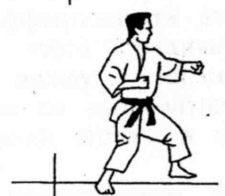
• Тренировочный метод для Гьяку-Цуки

1. Примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи в Ханми. Расслабьте верх тела. Держите колено задней ноги слегка согнутым и подвижным. Вытяните левую руку с кистью на высоте солнечного сплетения, ладонью вниз, и откройте ее так, как если бы хотели что-нибудь схватить. Поместите правый кулак у бока с локтем, отведенным назад.

2. Возвратите левую кисть, одновременно вращайте бедра в плоскости, параллельной земле. В то же время выпрямляйте колено задней ноги, жестко толкаясь стопой от земли, и выбросьте правый кулак вперед к цели.



Передвижение при отработке
Гьяку-Цуки



3. Возвратите правый кулак в прежнее положение над бедром, повернув бедра по часовой стрелке, и примите прежнее положение.

4. Повторяйте эту отработку, чередуя Миги- и Хидари-Дзэнкуцу-Дачи.



• *Замечания для запоминания*

1. Во время движения бедра склонны подниматься. Удерживайте бедра внизу, подошвы должны крепко стоять на земле.

2. Когда вы наносите удар, локоть бьющей руки отклоняется в сторону. Это приводит к тому, что кисть движется к цели по неправильному маршруту.

Следовательно, чтобы этой ошибки не было, ваш локоть должен слегка скользить по корпусу сбоку, когда вы наносите удар.

3. Плечо стремится двигаться вперед при движении бедра, что в итоге уменьшает силу, передающуюся в бьющую руку при вращении бедер. Расслабьте плечо и наносите удар только той силы, которая образуется при вращении одних бедер.

4. Запомните, что обе кисти двигаются одновременно. Двигайте руки и тело в следующем порядке:

Возвращающаяся кисть:

кисть — рука — плечо — грудь — бедра.

Бьющая кисть:

бедра — грудь — плечо — рука — кисть.

5. В момент касания плечо бьющей руки может продвинуться слишком далеко вперед от бедра. Из-за такого чрезмерного движения плеча мышцы бока и спины не смогут напрячься, что приводит к неэффективному удару.

6. Поворот бедер должен быть четким и резким. Чем быстрее он выполняется, тем лучше.

7. Верх тела стремится наклониться вперед в момент касания. Избегайте этой неправильной позиции.

• *Влияние стойки на дальность атаки приемом Гьяку-Цуки*

Чтобы повысить дальность атаки, нужно увеличить дистанцию между стопами и опустить ниже бедра. Например, атака из Дзэнкуцу-Дачи с бедрами, расположенными относительно высоко, и стопами, расстав-



Колено задней ноги опущено, а пятка приподнята



Правое бедро отстает, и корпус наклонен вперед



Корпус наклонен вправо

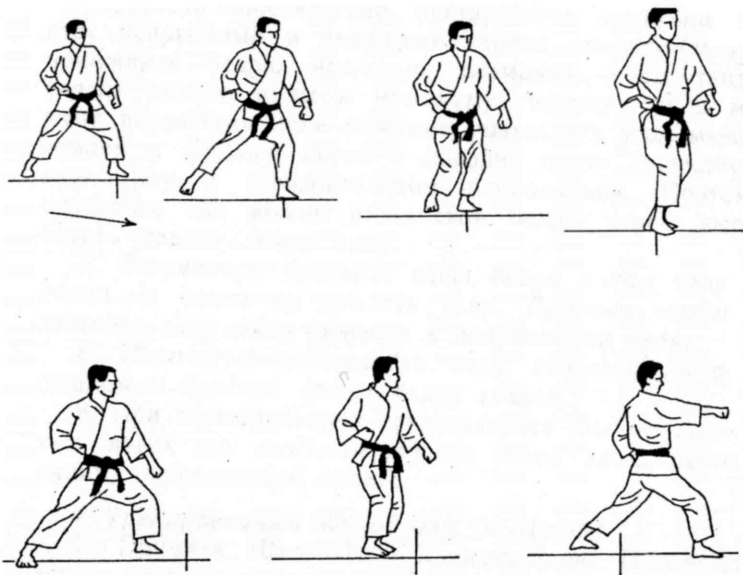


ленными на относительно небольшое расстояние, может быть выполнена только на довольно короткую дистанцию.

Попытка увеличить это расстояние наклоном вперед приводит к ослаблению устойчивости и неэффективности атаки. Вместо этого увеличьте дистанцию между стопами, шагая дальше по направлению к цели передней стопой, и понизьте бедра.

Рисунок демонстрирует эффект на дальность атаки при изменении позиции стоп и бедер. Заметьте, что большая дальность достигается при движении передней стопы в направлении цели, в то время как задняя стопа держится неподвижно.

Если, двигаясь передней стопой вперед, вы не достигнете цели (в пределах дальности кулака), не наклоняйтесь вперед, наверстывая недостаток расстояния. Вместо этого атакуйте ногой.



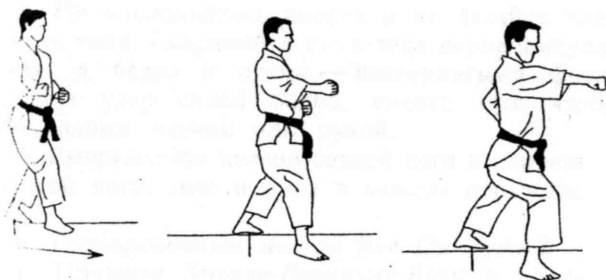
• *Ои-Цуки*
(длинный, или дальний, удар с выпадом)

Ои-Цуки — удар, выполняемый в конце длинного шага вперед. В движении центр тяжести подвергается большому перемещению.

Движение тела вперед дает дополнительную силу удару Ои-Цуки, в результате чего этот удар сильнее, чем удар Гьяку-Цуки.

Выполняя Ои-Цуки, шагайте вперед задней ногой из Хидари-Дзэнкуцу-Дачи в Миги-Дзэнкуцу-Дачи. В то же время атакуйте область паха или груди с помощью Сейкэн той стороны тела, к которой относится продвинувшаяся нога. Например, если вы шагаете вперед правой стопой, то атакуйте правой же кистью.

Если вы недостаточно быстро шагаете вперед, противник, предвидя атаку, предпримет контратаку или подцепит вашу продвигающуюся ногу и нарушит равновесие. Чтобы предотвратить это, резко посылайте бедра вперед, с жестким толчком опорной ноги от земли в тот момент, когда вы двигаетесь вперед. Не подни-



двиньте пятку продвигающейся ноги — вместо этого скользите стопой по земле. Попробуйте двигаться вперед как можно ровнее, прямее и быстрее.

• Важные замечания для Ои-Цуки

1. Когда продвигаете заднюю ногу, сначала выведите ее ближе к опорной стопе, а затем шагайте вперед, наружу и слегка вбок, описывая плавную полуокружность. Скользите стопой по земле, когда двигаетесь вперед.

2. Когда начинаете движение, двигайте бедрами вперед до тех пор, пока они не окажутся над опорной ногой. В этой точке весь вес тела приходится на одну ногу. Продолжайте двигаться вперед, толкаясь опорной ногой (стопой) от земли и используя образовавшуюся энергию для движения бедер вперед.

3. Держите тело в Ханми до тех пор, пока вес не сосредоточится на опорной ноге.

4. Выбросьте руку вперед в тот момент, когда начнете вращать бедра из Ханми в конечную позицию. Заканчивайте движение бедер, стоп и рук одновременно.

5. Попробуйте сообщить бьющей руке каждый возможный грамм силы, образующейся при толчке опорной ногой от земли.

6. Теоретически потеря силы минимальна, когда верх тела наклоняется вперед на такой угол, что опорная нога и бьющая рука движутся в противоположных направлениях, но в одной и той же плоскости.

Учитывая такие обстоятельства, как ваша собственная устойчивость и тот тип приема, который вы намере-

ны провести впоследствии, постарайтесь предотвратить этот неприятный и ненужный наклон вперед. Однако понижайте бедра, насколько возможно, — это также сводит потерю силы к минимуму, потому что в момент поражения цели поможет уменьшить угол между землей и опорной ногой и породит более существенную силу в горизонтальном направлении. Поэтому опускайте как можно ниже свои бедра, чтобы вырабатывать максимальную силу.

7. Разумеется, бросайте ваши бедра в том направлении, в каком вы делаете удар. Другими словами, двигайте ваш центр тяжести в направлении цели.

8. Полностью используйте силу, создаваемую вращением и броском ваших бедер вперед.

9. При передвижениях препятствуйте рывкам вашего тела вверх или вниз, перемещая бедра вдоль прямой линии, параллельной земле.

• Тренировочный метод для Ои-Цуки-1

1. Примите Шизен-Тай, Хачидзи-Дачи. Поднимите левую кисть с раскрытой ладонью вперед перед телом до уровня солнечного сплетения. Сформируйте правый кулак и поместите его над правым бедром. Тыл кулака направлен к земле.

2. Скользните правой стопой на один шаг вперед и примите Миги-Дзэнкуцу-Дачи.

3. Когда вы скользнете вперед, возвратите левую кисть на место над левым бедром и сожмите ее в кулак, обращенный тылом вниз. Одновременно бросьте правый кулак вперед. Поворачивайте предплечье до тех пор, пока тыл кулака не станет смотреть вверх.

4. Возвратите правую стопу и вернитесь в прежнюю позицию.

5. Отрабатывайте предыдущие фазы движения в зеркальном отражении, скользя левой стопой вперед на один шаг в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи и ударяя левой кистью.

6. Вернитесь в прежнюю позицию.

7. Отрабатывайте эти движения попеременно с каждой стороны.

• Важные замечания

1. Движение стопы вперед должно быть ровным. Делайте это легко и быстро. Двигайтесь вперед ровно и согласованно с движением ноги.

2. Не наклоняйтесь вперед и не давайте плечу опекать тело. Сохраняйте верх тела перпендикулярным к земле, а бедра и плечи — развернутыми фронтально. Сделайте удар силой бедра, вместо того чтобы бить лишь одним плечом или рукой.

3. Выпрямляйте колено задней ноги и напрягайте мышцы этой ноги, тела и руки в момент поражения цели.

• Тренировочный метод для Ои-Цуки-2

1. Примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи в позиции левого блока Гэдан-Бараи в Ханми и с правым кулаком над правым бедром.

2. Сделайте большой шаг вперед правой ногой и примите Миги-Дзэнкуцу-Дачи, глядя вперед.

3. Когда вы шагнете вперед, возвратите левый кулак в позицию над левым бедром и ударьте вперед правым кулаком, вращая предплечье на 180° внутрь.

4. Возвратите правую стопу в прежнюю позицию. Отработайте предыдущие движения несколько раз подряд.

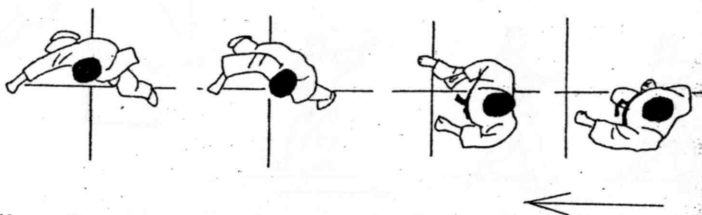
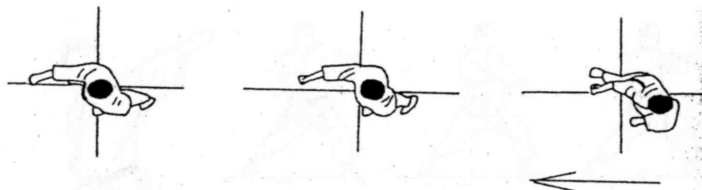
5. Отработайте Ои-Цуки в зеркальном отражении, начиная его из позиции правого блока Гэдан-Бараи в Ханми и нанося удар левой кистью.

Отрабатывайте Ои-Цуки попеременно с правой и левой руки.

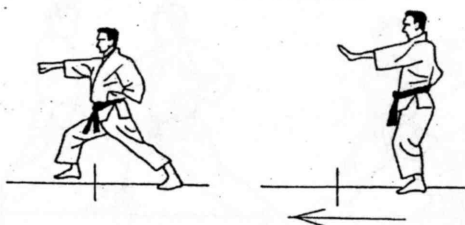
• Важные замечания

1. Бедро стремятся подняться, когда вы толкаетесь ногой вперед, поэтому согните колено опорной ноги во время движения так, чтобы бедро во время движения вперед перемещались вдоль одной горизонтальной плоскости.

2. Тело стремится двигаться вперед под углом к направлению удара. Некоторые предосторожности помогут избежать этой ситуации. Нужно, чтобы во время удара дистанция, разделяющая стопы (по фронту), не превышала ширины бедер. Двигайте бедра прямо вперед и позволяйте перемещающейся стопе двигаться слегка в сторону по отношению к этому направлению. В итоге вы пошлете бедра и бьющую руку в одном и том же направлении. Если вся доступная сила удара не применяется в одном направлении, эффект удара ослабевает.



Когда бедра и удар движутся в разных направлениях, ваша атака ослабевает

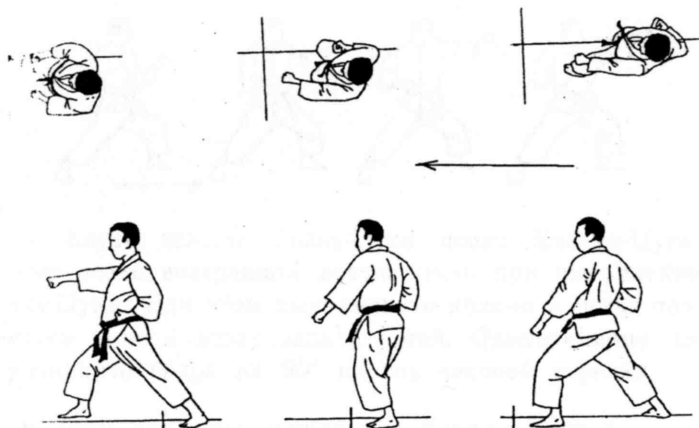


• Нагаши-Цуки (ниспадающий удар)

Нагаши-Цуки сходен с Ои-Цуки тем, что движение тела добавляет силу обоим ударам. Нагаши-Цуки может производиться из Ханми во время шага вперед или назад под углом 45° . Удар особенно эффективен, когда вы делаете блок и атаку в одном движении. Выполняйте Нагаши-Цуки с использованием силы, образующейся при вращении бедер, когда тело движется вперед или назад на угол 45° по отношению к противнику.

• Кисами-Цуки (удар-штык)

Кисами-Цуки — разновидность Ои-Цуки. Он выполняется разгибанием передней руки с выбрасыванием кулака вперед в удар без движения передней ногой, использования вращения бедра и толчка вперед задней ногой для достижения силы. Кисами-Цуки может быть решающим ударом в схватке, однако он обычно при-



Не поднимайте и не опускайте бедра во время движения

меняется для нарушения равновесия противника и подготовки проведения Ои-Цуки, Гьяку-Цуки или любой другой сильной атаки. Можно выполнять Кисами-Цуки, не изменяя позицию, а также двигаясь вперед или назад. Кисами-Цуки без изменения положения центра тяжести эффективней, поскольку на него влияют вращение бедер и толчок задней ногой, доставляющей силу в ударах типа Ои-Цуки.

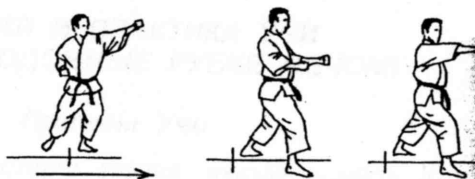
• Тренировочный метод для Кисами-Цуки-1 (От Кисами-Цуки к Гьяку-Цуки)

1. Примите исходную позицию левым боком вперед.
2. Толкнитесь вниз и назад задней ногой. Используйте реакцию опоры для толчка бедер вперед и шагните ведущей стопой вперед на полшага.
3. Как только вы двинетесь вперед, делайте резкий удар вперед левой кистью, вращая бедра при этом в направлении движения часовой стрелки.
4. Верните левую кисть назад в позицию над левым боком. Одновременно вращайте бедра против часовой стрелки.

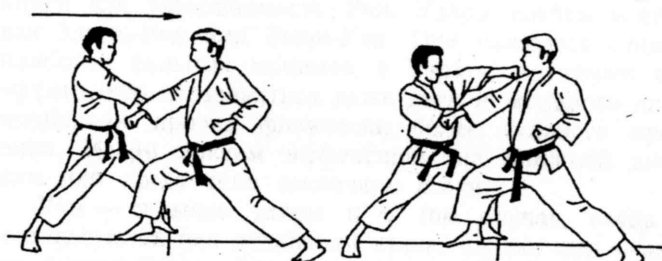
Выпрямите заднюю ногу, выбросьте правую кисть вперед в Гьяку-Цуки. Обычно целью для Кисами-Цуки является лицо, а для Гьяку-Цуки — область груди.



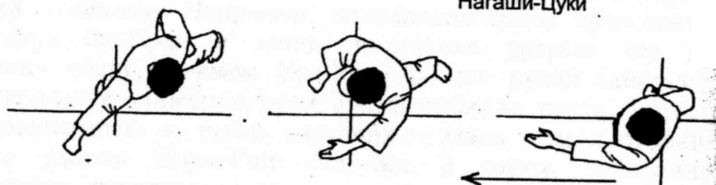
Кисами-Цуки, Гьяку-Цуки и Кисами-Цуки



Кисами-Цуки и Ои-Цуки



Нагaши-Цуки



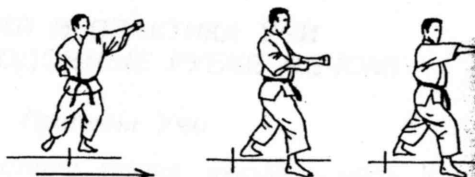
• *Важные замечания.*

1. При исполнении Кисами-Цуки существует тенденция медленно возвращать противоположную кисть и вращать бедра тоже медленно. Возвращайте противоположную кисть резко к боку и так же резко закручивайте бедра.

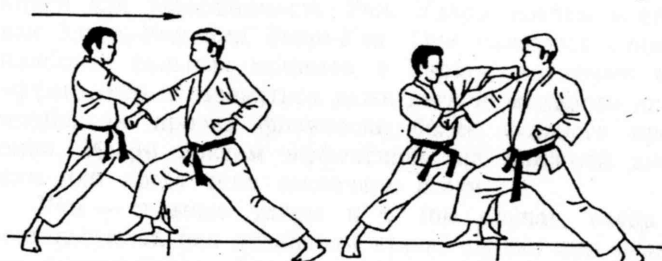
2. Расслабьте колено задней ноги немедленно после исполнения Кисами-Цуки для подготовки развивающейся атаки.



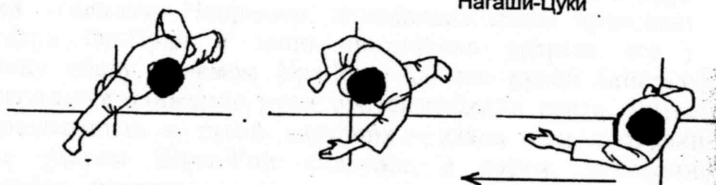
Кисами-Цуки, Гьяку-Цуки и Кисами-Цуки



Кисами-Цуки и Ои-Цуки



Нагаши-Цуки



• *Важные замечания.*

1. При исполнении Кисами-Цуки существует тенденция медленно возвращать противоположную кисть и вращать бедра тоже медленно. Возвращайте противоположную кисть резко к боку и так же резко закручивайте бедра.

2. Расслабьте колено задней ноги немедленно после исполнения Кисами-Цуки для подготовки развивающейся атаки.

Глава 6

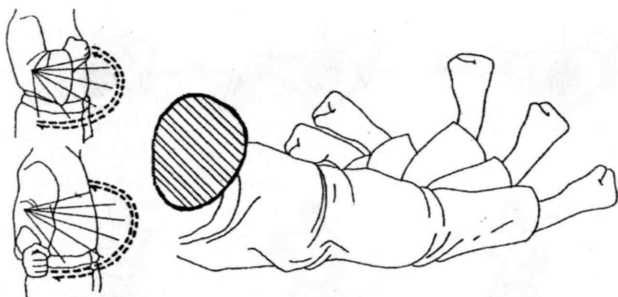
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА УЧИ (УДАРЫ, ПОДОБНЫЕ РУБКЕ МЕЧОМ)

Приемы Учи

Удары локтем, строго говоря, нельзя назвать Учи, однако ради удобства они включены в этот раздел книги как разновидность Учи. Удары локтем известны как Хидзи-Учи или Эмпи-Учи. Они являются одним из наиболее сильных приемов в Каратэ, которыми могут эффективно пользоваться даже дети и женщины для самообороны против физически более сильного противника. Удары локтем эффективны на ближней дистанции или когда тело захвачено сзади.

Учи — сильные удары и в том случае, когда они используются как отдельная атака, однако они оказываются куда более эффективными в комбинациях с другими приемами. Например, немедленно после проведения удара Ои-Цуки в лицо противника ударьте его по лицу сбоку приемом Ура-Учи той же рукой (кистью), используя движение руки при разгибании локтя. Другая возможность в такой ситуации — атака шеи противника ударом Шуто-Учи снаружи, а затем, мгновенно огибая предплечье внутрь, — удар локтем Эмпи-Учи в солнечное сплетение.





• Разгибание локтя и движение предплечья в ударах Учи

Очень важны следующие моменты, имеющие отношение к разгибанию руки в ударах Учи.

1. Разгибайте предплечье наружу ровно и быстро, не используя локоть как центр вращения. При этом расслабьте локоть: если в локте останется хотя бы незначительное напряжение, рука будет двигаться как рычаг несмазанной механической игрушки, и прием получится неэффективным.

2. Расслабляйте плечо и напрягайте бьющий кулак или открытую кисть (Кайсё). Если плечо будет напряжено, рука разогнется недостаточно резко.

3. Выпрямляйте локоть полностью, когда кисть бьет наружу. Чем больше рука выпрямляется в локте, тем больший эффект приносит удар.

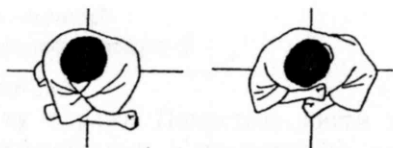
4. Разгибайте руку с максимальной быстротой. Для наибольшей эффективности удар должен быть быстрым и резким.

5. При разгибании руки используйте разгибающие мышцы с наибольшей быстротой и на максимальном протяжении. Когда рука достигнет полностью разогнутого положения, немедленно расслабьте разгибающие (выпрямляющие) руку мышцы. После этого мышцы, служащие для возвращения руки (ее сгибания), попытаются автоматически вернуть руку в ее исходное положение. Это резкое возвратное движение предплечья заканчивает разгибание.

Для эффективного разгибания руки изучите, какие мышцы руки работают на разгибание (выпрямление) руки и какие — на возвращение предплечья (сгибание руки).



Уракэн-Учи



Тренировочный метод-1



Кэнтсуи-Учи



Тренировочный метод-2

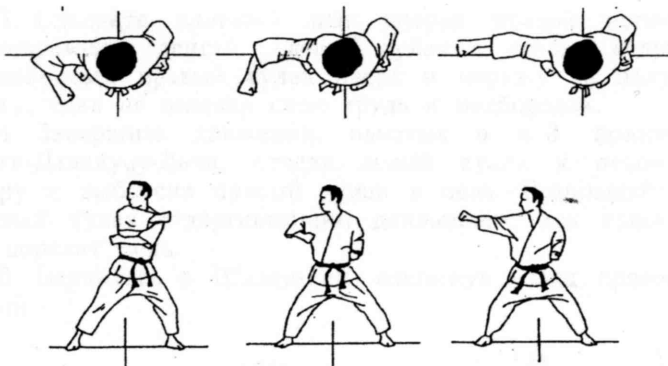


Приемы Учи, использующие кулак

- Уракэн-Учи — удар тыльной частью кулака
- Кэнтсуи-Учи — удар «молотом» (основанием кулака): используя локоть как центр движения, разогните руку наружу по полуокружности.

В Уракэн-Учи для удара по цели используется тыл кулака — вершины первых суставов указательного и среднего пальцев. Этот прием получается более эффективным, если в нем запястье разгибается так же, как и локоть. Однако начинающие должны тщательно изучить разгибание локтя, так как оно имеет первостепенную важность.

В Кэнтсуи-Учи удар наносится основанием кулака. Он главным образом применяется для ударов в лицо, солнечное сплетение и по боковой поверхности тела. Оба удара могут выполняться как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости.



• Важные замечания

1. Избегайте бить всей рукой. Используйте лишь разгибание предплечья в локте для проведения резкого и эффективного приема.

2. В случае горизонтального приема предплечье движется в плоскости, параллельной земле. Когда удар производится в вертикальной плоскости, кулак движется по полуокружности — сначала вверх от груди, а затем вниз к цели.

Перед ударом направляйте локоть в сторону цели, обеспечивая движение кулака прямо к цели, вместо того, чтобы он двигался более длинным маршрутом.

• Тренировочный метод для горизонтального удара-1

1. Примите Шизен-Тай. Поверните голову вправо. Поместите левый кулак спереди от правого бедра, а правый — с левой стороны груди.

2. Резко возвратите левую кисть в позицию над левым бедром и двигайте правый локоть вправо с предплечьем и плечом, параллельными земле.

3. В продолжение движения п. 2 разогните резко правый кулак в локте в сторону и немедленно возвратите его в позицию п. 2.

4. Возвратитесь в положение, описанное в п. 1.

- *Тренировочный метод
для горизонтального удара-2*

1. Примите Шизен-Тай.

- 2 Поверните голову вправо. Поместите кисти в позицию, подобную описанной в п. 1 предыдущего метода.

3. Скользя правой рукой в сторону, резко возвратите левую кисть в позицию над левым бедром и двигайте правый локоть вправо с предплечьем и плечом, параллельным земле.

4. В продолжение движения п. 3, примите Киба-Дачи, разгибанием пошлите правый кулак в сторону и немедленно возвратите его в положение справа перед грудью.

Возвратитесь в Шизен-Тай, переместив правую стопу в исходную позицию.

- *Тренировочный метод
для вертикального удара-1*

1. Примите Шизен-Тай. Поверните голову вправо. Поместите левый кулак перед правым бедром и правый кулак перед левой стороной груди. Тыльные стороны обоих кулаков обращены вперед.

2. Начните скользить правой стопой в сторону, двигая свой левый кулак к левому бедру и начиная поднимающееся движение правым кулаком, стараясь, чтобы он прошел как можно ближе к подбородку.

3. Завершите движения, начатые в п. 2, приняв Киба-Дачи, приведя левую руку в позицию над левым бедром и выбросив правый кулак прямо в цель. Добивайтесь, чтобы он двигался только в вертикальной плоскости, и сразу же после поражения цели возвращайте атакующую руку в исходное положение.

4. Вернитесь в положение п. 1.

- *Тренировочный метод
для вертикального удара-2*

1. Примите Шизен-Тай.

2. Поднимите левую кисть, не важно, открытую или собранную в кулак, к левой стороне головы. Поместите правый кулак перед пупком, тылом к телу.

3. Сделайте длинный шаг вперед правой ногой. Одновременно двигайте левый кулак к левому бедру и выбросьте правый кулак вверх и наружу по полукругу, едва не задевая свою грудь и подбородок.

4. Завершите движения, начатые в п. 3, приняв Миги-Дзэнкуцу-Дачи, отведя левый кулак к левому бедру и выбросив правый кулак в цель. Возвращайте правый кулак отдергивающим движением, как только он поразит цель.

5. Вернитесь в Шизен-Тай, отшагнув назад правой ногой.

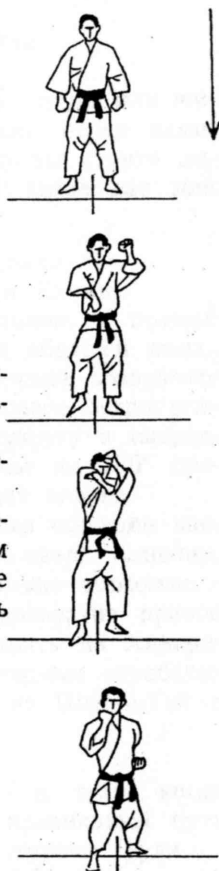


• *Важные замечания*

1. Расслабляйте локоть бьющей руки, чтобы удар был быстрым и сильным.

2. Держите атакующий кулак плотно сжатым и твердым.

Прежде чем тренироваться в нанесении вертикального удара с шагом вперед или в сторону, отработайте одно только движение руки, оставаясь в Шизен-Тай.





Приемы Учи с использованием локтя

- *Хидзи-Атэ или Эмпи-Учи — удар локтем*

Удары локтем заметно отличаются от ударов с использованием кисти. Они скорее относятся к категории Атэ-Вадза (сокрушительных приемов), чем к приемам Учи. Удары локтем выполняются движением локтя вперед, в сторону, назад, вверх и вниз. Удары локтем более эффективны в ситуациях, где свобода движений ограничена — например, когда противник схватил ваше запястье или рукав.

- *Важные замечания*

1. Удары локтем эффективны, когда используются как контратака на короткой дистанции, однако они ослабевают, когда расстояние до противника увеличивается.

2. Когда выполняете удар локтем, держите верх тела перпендикулярным земле. Двигайте бедром в направлении удара. Если верх тела не держать перпендикулярным земле, прием ослабевает.

3. Держите кулак и предплечье бьющей руки ближе к телу, насколько возможно, касаясь своего бока в начале приема.

4. Вращайте предплечье в пределах 90–180° для получения большей ударной силы. Поместите предплечье в такую исходную позицию, из которой это вращение возможно.

5. Расслабьте плечи. Для увеличения силы удара сгибайте локоть полностью и напрягайте мышцы руки только перед ударом в цель.



- *Маэ-Хидзи-Атэ или Маэ-Эмпи-Учи*
(удар локтем вперед)

Маэ-Эмпи-Учи используется для атаки груди или живота противника, когда он стоит прямо перед вами. Этот удар особенно эффективен, когда вы стоите лицом к лицу с противником, который выше вас или схватил ваше запястье или каратэги.

- *Тренировочный метод для Маэ-Эмпи-Учи*

1. Примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи в Ханми.
2. Поместите левую кисть перед телом, а правый кулак над правым бедром, тыл кулака обращен вниз.
3. Одним скоординированным движением возвратите левый кулак к левому бедру, бросая правое бедро вперед, и пошлите правый локоть по полукругу в направлении цели. Вращайте правое предплечье на 180° против часовой стрелки, когда локоть идет вперед.
4. В конце этого движения верх тела обращен вперед и верхняя часть предплечья смотрит вверх. Конечно, поворачивайте предплечье внутрь, насколько возможно.
5. Возвратитесь в позицию п. 2, возвратив правое бедро. Это движение можно отрабатывать из Хидари-или Миги-Дзэнкуцу-Дачи. Также необходимо отрабатывать Маэ-Эмпи-Учи, когда движетесь из Шизен-Тай в Дзэнкуцу-Дачи.

- *Важные замечания*

1. Держите правый кулак близко к телу, когда применяете удар Маэ-Эмпи-Учи. Его правильный путь пролегает от правого бедра к левой стороне груди.
2. Касайтесь правым предплечьем бока тела, когда проносите локоть вперед.

Маэ-Эмпи-Учи





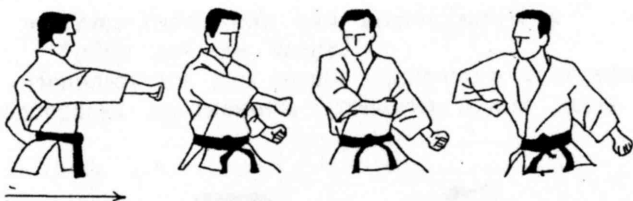
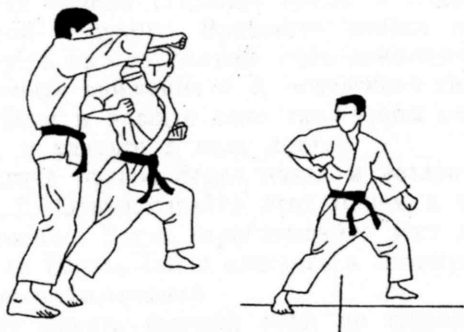
• *Йоко-Хидзи-Атэ или Йоко-Эмпи-Учи*
(удар локтем в сторону)

Йоко-Эмпи-Учи используется для атаки груди или живота противника. Этот удар особенно полезен против цели сбоку от вас. Например, его можно успешно использовать в контратаке противника, который атаковал спереди и передвинулся в сторону.

• *Тренировочный метод для Йоко-Эмпи-Учи*

1. Примите Киба-Дачи.
2. Посмотрите вправо, поместите правый кулак перед левой стороной груди, тылом он обращен вниз. Поместите левый кулак тылом вверх перед правым бедром.
3. Начинайте двигать левый кулак в направлении левого бедра и в то же время выбросьте правый локоть в направлении правого бока, вращая предплечье внутрь.
4. Продолжайте движение, начатое в п. 3, и поместите левый кулак в позицию над левым боком, тыл кулака обращен вниз. Закончите удар локтем вправо, полностью вытягивая локоть в сторону, с правым кулаком перед грудью и тылом кулака, смотрящим вверх.
5. Возвращайтесь в позицию п. 2.
6. Отрабатывайте движения попеременно в обе стороны. Также полезно отрабатывать вышеизложенные движения из Шизен-Тай, принимая Киба-Дачи, когда удар

локтем заканчивается. Держите правое предплечье близко к груди на протяжении его движения в сторону. Нужно легко касаться им груди на протяжении всего удара.



- *Уширо-Хидзи-Атэ или Уширо-Эмпи-Учи*
(удар локтем назад)

Уширо-Эмпи-Учи используется для атаки в грудь или в солнечное сплетение противника, который атакует сзади. Он особенно эффективен против противника, который пытается схватить вас сзади.

- *Тренировочный метод для Уширо-Эмпи-Учи*

1. Примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи, грудь развернута вперед.

2. Поместите левый кулак над левым бедром и выпрямите правую кисть вперед, как бы в ударе Гьяку-Цуки, который только что закончился.

3. Посмотрите назад, толкните правое бедро назад, выбросьте левый кулак вперед и пошлите правый локоть назад, вращая предплечье наружу на 180° до тех пор, пока тыл кисти не окажется снизу. Пошлите правое плечо назад, когда локоть движется назад.

4. Закончите действия п. 3 резким движением локтя назад и встаньте в Ханми.

5. Двигайте правое бедро вперед и возвратитесь в позицию п. 1. Отрабатывайте движения попеременно в обе стороны. Дополнительно отрабатывайте применение удара локтем назад, когда шагаете из Шизен-Тай в Дзэнкуцу-Дачи или Кокуцу-Дачи.

• *Важные замечания*

Движение локтя в ударе назад сходно с его движением в прямом ударе. Оттягивайте его назад так сильно, насколько возможно, и следите, чтобы кулак заканчивал движение у корпуса сбоку.



• *Йоко-Маваши-Хидзи-Атэ или Йоко-Маваши-Эмпи-Учи (круговой удар локтем в сторону)*

Он используется для атаки бока лица или груди противника, стоящего прямо перед вами. После уклонения от атаки противника вперед и вбок этот удар применяется как контратака.

• *Тренировочный метод для Йоко-Маваши-Эмпи-Учи*

1. Примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи в Ханми.
2. Выпрямите левую руку вперед и поместите правый кулак у бока, примерно как при блоке Гэдан-Бараи.

3. Подтяните левую кисть к левому боку, толкните правое бедро вперед. Двигайте правое предплечье вперед так, чтобы правая кисть заканчивала свое движение перед правой стороной груди, а локоть описывал большой полукруг. Вращайте правое предплечье на 180° внутрь на протяжении этого движения.

4. Закончите движение п. 3, подтягивая левую кисть к левому боку и вращая тело так, чтобы оно смотрело вперед, и ударьте в цель локтем.

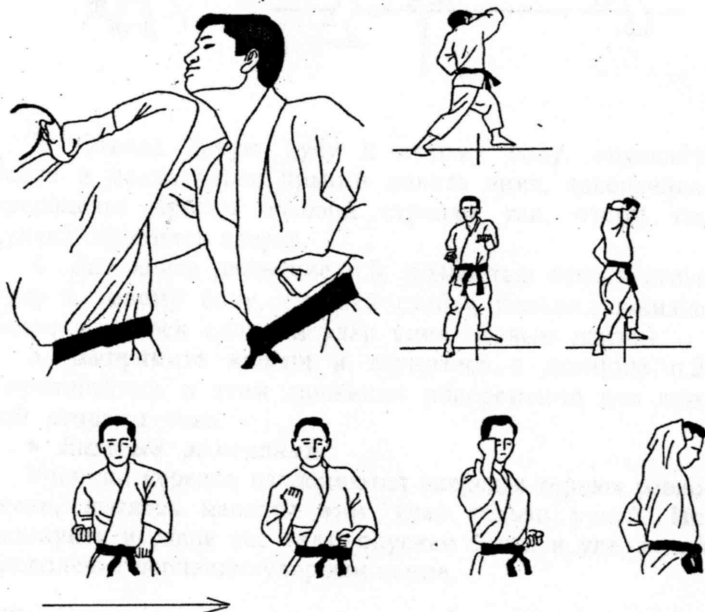
5. Пошлите правое бедро назад и возвращайтесь в позицию п.2. Отрабатывайте этот прием в обе стороны попеременно. Затем отрабатывайте этот прием, начиная его из Шизен-Тай и двигаясь в Дзэнкуцу-Дачи.

• *Важные замечания*

Двигайте локоть бьющей руки по широкому полукругу, в то же время вращая правое бедро.

• *Татэ-Хидзи-Атэ или Татэ-Эмпи-Учи*
(удар локтем вверх)

Используется для атаки солнечного сплетения или подбородка противника, стоящего прямо перед вами.



Этот удар локтем крайне эффективен, когда выполняется из низкой позиции, достигаемой движением внутрь под атакующую руку противника.

• *Тренировочный метод для Татэ-Эмпи-Учи*

1. Примите Миги-Дзэнкуцу-Дачи, тело развернуто вперед.

2. Выпрямите раскрытую левую кисть перед телом приблизительно на высоте солнечного сплетения. Тыл кисти обращен вверх. Поместите правый кулак над правым бедром, тыл кулака обращен вниз.

3. Возвратите левую кисть в позицию над левым бедром, вращая бедра против часовой стрелки, и вынесите правый локоть вперед и вверх по полукругу.

4. Одновременно заканчивая возвращение левого кулака, поверните верх тела влево на 45° к фронту и закончите сильным ударом вверх правым локтем. В конце движения правый кулак находится возле правого уха.

5. Поверните бедра по часовой стрелке и возвратитесь в позицию п. 2. Отрабатывайте эти движения в обе стороны попеременно. Также отрабатывайте этот удар при движении из Шизен-Тай в Дзэнкуцу-Дачи.

• *Важные замечания*

1. Держите предплечье близко к боку, когда оно движется вверх. Координируйте движение вверх с вращением бедер.

2. Вращайте бедра вдоль плоскости, параллельной земле, так, чтобы верх тела оставался перпендикулярным земле.

3. Напрягите ягодицы, как бы толкая их вверх. Удар будет более мощным, если вы добавите к нему вращение бедер.

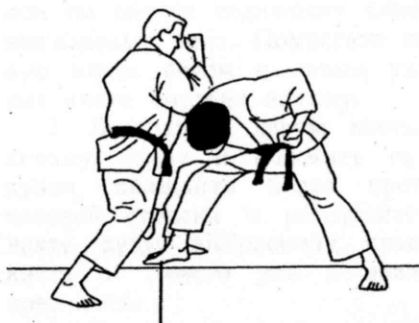
• *Отоши-Хидзи-Атэ или Отоши-Эмпи-Учи (удар локтем вниз)*

Используется для атаки лица, затылка или спины, когда эти цели в относительно низком положении. Удар локтем вниз очень эффективен после того, как вы блокируете атаку противника и силой наклоните его вперед, а также после его падения.

• *Тренировочный метод для Отоши-Эмпи-Учи*

1. Примите Фудо-Дачи, левая нога впереди.

2. Поместите левый кулак перед левым бедром и поднимите правую руку над головой.



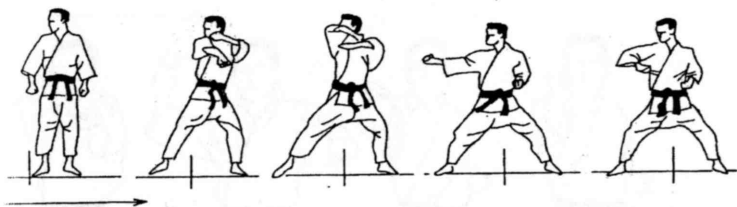
3. Отводя левую руку к левому боку, опускайте бедра и направляйте правый локоть вниз, заворачивая предплечье против часовой стрелки так, чтобы тыл кулака обратился вперед.

4. Завершите движение п.3, полностью отводя левую руку к левому боку, глубоко сгибая колени, понижая бедра и нанося сильный удар вниз правым локтем.

5. Выпрямите колени и вернитесь в позицию п.2. Упражняйтесь в этом движении попеременно для каждой стороны тела.

• Важные замечания

Ученики нередко наклоняются вперед и теряют равновесие, пытаясь нанести этот удар только рукой. Используйте в ударе вес тела, опуская бедра и удерживая предплечье перпендикулярным земле.



• *Шуто-Учи*
(удар ребром кисти)

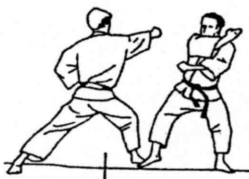
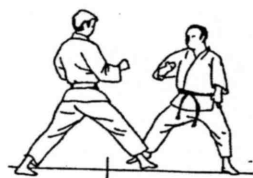
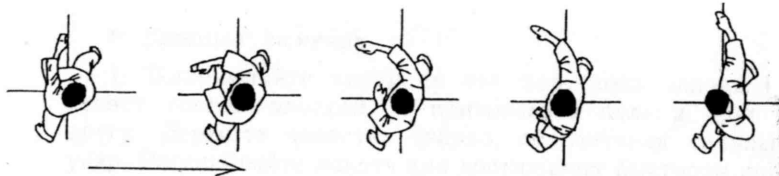
Шуто-Учи выполняется в сходной манере с Уракэн-Учи. Однако в противоположность последнему Шуто-Учи используется для удара ребром открытой кисти. Используется этот прием для атаки виска, шеи сбоку и боковых поверхностей тела. Он выполняется двумя способами. Например, когда для удара вы используете правую кисть, ее можно двигать или слева направо (изнутри наружу), или справа налево (снаружи внутрь).

• *Важные замечания*

1. Правильное вращение бедер имеет первостепенную важность. Когда бьете изнутри наружу, вращайте бедра в направлении, противоположном удару. С другой стороны, когда вы бьете снаружи внутрь, вращайте бедра в том же направлении, что и удар. Если движение бедер не соответствует движению кисти, эффект удара может ослабнуть.

2. Для достижения максимальной силы вращайте бьющую кисть полностью на 180° из прежней позиции в направлении цели.





• *Тренировочный метод для Шутто-Учи изнутри наружу (Шутто-Учи-Маваши-Учи)*

1. Примите Миги-Дзэнкуцу-Дачи, верх тела смотрит вперед.

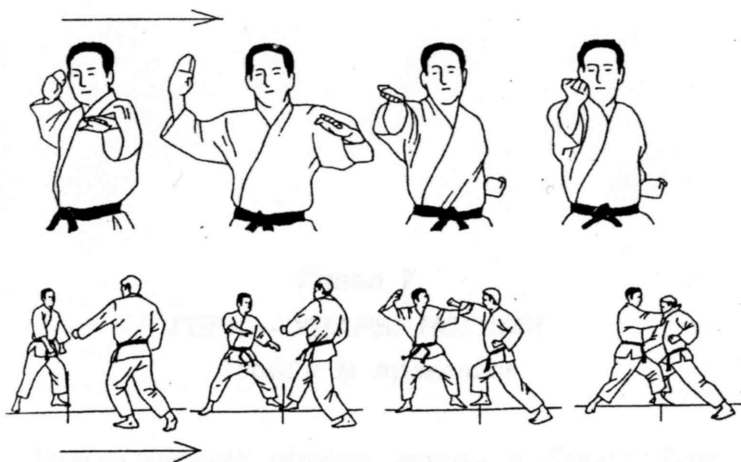
2. Выпрямите кисть перед телом на высоте солнечного сплетения ладонью вниз. Поместите правую кисть рядом с левым ухом, тыл кисти смотрит наружу.

3. Возвратите левую кисть к левому бедру и сожмите ее в кулак, вращайте бедра против часовой стрелки и разгибайте в локте руку, выбрасывая правую кисть от левого уха и вращая предплечье.

4. Закончите движение, начатое в п. 3, вращением бедер так, чтобы тело оказалось в Дзэнкуцу-Дачи в Ханми. Полностью возвратите левую кисть в позицию над левым бедром и закончите удар ребром правой кисти. В момент касания ладонь правой кисти должна быть обращена вниз.

5. Вернитесь в позицию п. 3, вращая бедра по часовой стрелке. Повторите отработку в обе стороны.

После некоторого освоения вышеописанных движений отрабатывайте Шутто-Учи, когда движетесь из Шизен-Тай в Дзэнкуцу-Дачи или Киба-Дачи.



• *Тренировочный метод для Шутто-Учи снаружи
внутри (Шутто-Йоко-Маваши-Учи)*

1. Примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи в Ханми.
2. Выпрямите левую кисть вперед перед телом на высоте солнечного сплетения, ладонью вниз. Поместите правую кисть сбоку от правого уха, ладонь смотрит наружу.
3. Возвратите левую кисть к левому бедру и сожмите ее в кулак. Вращайте бедра против часовой стрелки и выбросьте правую кисть вперед в направлении цели по кругу снаружи внутрь.
4. Закончите движение, начатое в п. 3, вращением бедер против часовой стрелки до тех пор, пока верх тела не будет обращен вперед. Полностью возвратите левый кулак в позицию над левым бедром и закончите разгибание правой руки, ударя правой кистью в цель, повернув предплечье на 180°. В момент удара ладонь правой руки смотрит вверх.
5. Вернитесь в позицию п. 2, вращая бедра по часовой стрелке. Отрабатывайте это движение в обе стороны. Когда натренируете Шутто-Маваши-Учи, отрабатывайте его снаружи внутрь с движением из Ши-зен-Тай в Дзэнкуцу-Дачи или Киба-Дачи.

• *Важные замечания*

1. Выпрямляйте кисть до тех пор, пока ладонь не станет совсем плоской, и прижимайте пальцы друг к другу. Держите запястье твердо, обеспечивая сильный удар. Расслабляйте локоть для достижения быстроты движения.

2. Когда примете Шуто-Учи, двигайте возвращающуюся кисть с максимальной скоростью. Это действие увеличивает быстроту и силу бьющей кисти.

Глава 7

ГЕРИ — УДАРЫ НОГАМИ

Теория и практика

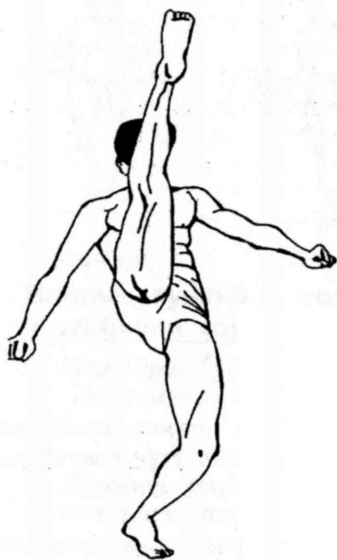
Гери — наиболее сильные приемы в Каратэ. Гери являются специфической особенностью Каратэ и включают в себя действия, отсутствующие в большинстве других боевых искусств и видов спорта. Если ими овладеть в достаточной степени, удары ногами могут принести более сильный эффект, чем атаки руками. Однако овладение приемами Гери требует много времени и усилий.

Когда бьете ногой, хорошее равновесие имеет первостепенное значение, потому что вес тела опирается лишь на одну ногу. Эта ситуация ухудшается в момент поражения цели ногой из-за сильной отдачи от удара. Чтобы нейтрализовать этот толчок, держите опорную стопу прочно на земле и сильно напрягайте щиколотку опорной ноги. Пытайтесь скомпенсировать толчок щиколоткой, коленом и бедром опорной ноги, держите верх тела хорошо уравновешенным и перпендикулярным земле.

Для достижения максимального эффекта необходимо бить ногой и всем телом, вместо того чтобы наносить удар лишь одной ногой. Толчок бедер вперед на протяжении всего удара поможет достижению этой цели.

Быстро возвращайте бьющую стопу после окончания удара ногой. Это помешает противнику схватить ее или подсесть вашу опорную ногу. Как только нога возвратится, она должна быть готова для следующей атаки.

Концентрация в Маэ-Гери (ударе ногой вперед)



вид спереди



вид сбоку

Мышцы бедра, которые обычно служат для сгибания ноги, полностью растянуты. Эти мышцы готовы быстро сократиться, как только те мышцы, которые выпрямляют ногу, расслабятся. Опуская ногу, ее затем мгновенно отводят назад в прежнюю позицию.

Рисунки показывают передние и внутренние мышцы бедра в момент удара. Эти мышцы служат выпрямлению ноги и в ударе полностью напряжены.

Сила, которой можно достичь при ударе ногой, подобном Маэ-Гери, обусловлена длиной пути, по которому передвигается стопа, быстротой, с которой она движется, и силой разгибания, доступной вашей ноге. Заметьте, что мышцы передней и внутренней частей бедра в момент удара сильно напрягаются.

• Гери (удары ногами) — используемые факторы

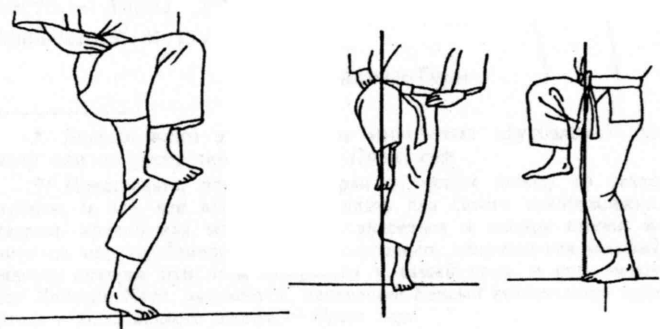
Согните колено бьющей ноги на максимальном протяжении (насколько возможно). Начинайте поднимать колено бьющей ноги как можно выше и полностью сгибайте колено. Это движение предваряет удар ногой

и сравнимо с отталкиванием при прыжке в длину или в высоту. Практика в поднятии колена также помогает приучить тело балансировать на одной ноге и освоить начальную часть правильного маршрута.

Поднимание и полное сгибание колена бьющей ноги требует использования сначала мышц поясницы, а затем и всего бедра. Поскольку эти мышцы имеют некоторую связь с подвздошной костью, бедра должны быть полностью стабилизированы, чтобы дать возможность мышцам действовать полностью. Однако трудно стабилизировать бедра только лишь мышцами ног, не напрягая сильно мышц живота. Поэтому сильное напряжение области живота необходимо для самых мощных ударов ногами.

Частичная причина полного сгибания колена — необходимость держать вес бьющей ноги как можно ближе к туловищу. Удар ногой имеет большую силу, если нога первоначально близко расположена к телу. Полностью сгибая колено, вы создаете хороший рычаг для выполнения сильного и резкого удара ногой.

На протяжении удара ногой держите опорную ногу устойчиво, со слегка согнутым коленом. Если колено согнуто слишком сильно и недостаточно напряжено, бедра находятся в низком положении, мышцы ноги с трудом удерживают тело. Колено и щиколотка ослабевают, и трудно эффективно ударить ногой. Нужно сгибать колено лишь отчасти, наклоня лодыжку слегка вперед, напрягая мышцы ноги и держа подошву стопы в прочном контакте с землей.





Маз-Гери



Йоко-Гери



Маваши-Гери

Важные пункты в поднимании и сгибании колена

• *Маз-Гери (удар ногой вперед)*

1. Поднимите колено, держа подошву стопы параллельно земле, однако основания пальцев должны находиться чуть выше, чем пятка.

2. Держите голень почти перпендикулярно к земле.

3. Оттяните, насколько возможно, пятку назад. Вертикальная линия, опущенная из колена, должна попасть на кончики пальцев стопы.

4. Поворачивайте колено и пальцы стопы в одном направлении.

5. Загните пальцы стопы вверх и напрягите щиколотку.

6. Расслабьте коленный сустав и держите его гибким, готовым для следующего движения.

• *Йоко-Гери (удар ногой в сторону)*

Метод поднимания и сгибания колена в Йоко-Гери почти такой же, как и в Маз-Гери. Следующие пункты, однако, имеют отношение непосредственно к Йоко.

1. Когда поднимаете колено, слегка касайтесь внутренней частью стопы икры опорной ноги. Заканчивайте движение, когда подошва стопы находится изнутри колена опорной ноги.

2. Отводите колено приблизительно на 45° в сторону на высоте низа живота.

3. Обратите пальцы стопы вперед и направьте ребро стопы вниз и параллельно земле.

• *Маваши-Гери (круговой удар ногой)*

1. Держа тело в Ханми, поднимите колено на высоту живота, а стопу — в сторону близко к бедру, пальцы стопы обращены в сторону, а пятка смотрит назад.

2. Поднимите ногу так, чтобы бедро и голень были параллельны земле и находились на одной высоте.

3. Полностью согните колено так, чтобы пятка почти касалась бедра.

• *Важные замечания для опорной ноги во всех ударах ногами*

1. Старайтесь, чтобы вертикальная линия, опущенная из ягодицы, падала точно позади пятки. Центр тяжести должен помещаться где-то между пальцами и пяткой.

2. Держите всю подошву стопы в соприкосновении с землей.

3. Слегка сгибайте колено и напрягайте щиколотку и коленный сустав опорной ноги.

4. Следите, чтобы вертикальная линия падала с передней части колена на кончики пальцев опорной стопы.

Изучение принципов ударов ногами — Кеагэ и Кекоми

Имеются два способа ударов ногами.

Первый выполняется разгибанием ноги в колене и, в большинстве случаев, движением стопы вверх*.

Второй состоит в выпрямлении поднятого колена одновременно с его опусканием и толчке стопой наружу (и часто — вниз) по направлению к цели**.



Маваши-Гери

* Больше всего это движение напоминает «футбольный» удар по мячу или попросту пинок ногой. — *Прим. пер.*

** Представьте, что вас заперли в тесном шкафу со связанными руками, и все, что вы можете сделать для своего освобождения, — это задрать колено как можно выше, упереться в дверцу стопой и выдавить ее наружу (именно туда, как правило, открываются шкафы). Движение, которое при этом получится у вашей ноги, и есть некое подобие Кекоми. Хотя, разумеется, настоящий Кекоми выполняется куда быстрее... и безо всякого шкафа. — *Прим. пер.*

- *Кеагэ (удар ногой снизу вверх разгибанием, или подбивающий)*

Выполняйте Кеагэ сильным разгибательным движением, начиная его из позиции с поднятым и согнутым коленом, описанной выше. Стопа описывает почти полукруг в продолжении удара.

В Кеагэ равновесие часто бывает плохим, так как у опорной ноги площадь опоры довольно ограничена и сила удара обычно направлена вверх. Возвращайтесь как можно быстрее в какую-нибудь широкую стойку, при которой стопы обеих ног стоят на земле. Максимальная быстрота важна как в выполнении Кеагэ, так и любого другого удара ногой. Медленный Кеагэ не только не может создать сильную атаку в цель, но и имеет в результате неуравновешенную позицию.

Можно сказать, что быстрое возвращение стопы после поражения ею цели более важно, чем начальное ее движение наружу. Это, конечно, отнюдь не означает, что движение наружу должно быть медленным. Выполняйте удар ногой с такой большой скоростью, на которую вы способны, а возвращение делайте, если возможно, даже еще быстрее. Быстрое возвращение помешает противнику захватить вашу ногу и позволить немедленно возвратиться в более устойчивую позицию, подготовленную для следующего движения.

Чтобы быстро выполнить Кеагэ, поднимите и полностью согните колено, а затем резко и сильно напрягите мышцы передней части бедра. Это напряжение выведет стопу наружу. Когда нога полностью выпрямится, расслабьте мышцы передней части бедра и напрягите мышцы задней части бедра. Это действие возвращает стопу.

Удар ногой от начала до конца должен быть очень плавным и не иметь значительной паузы в момент удара по цели. Это должно быть так потому, что мышцы задней части бедра растягиваются, когда нога выпрямляется. Внезапное сбрасывание напряжения в передней части бедра заставляет мышцы задней части бедра сокращаться, и бедро автоматически возвращает стопу.



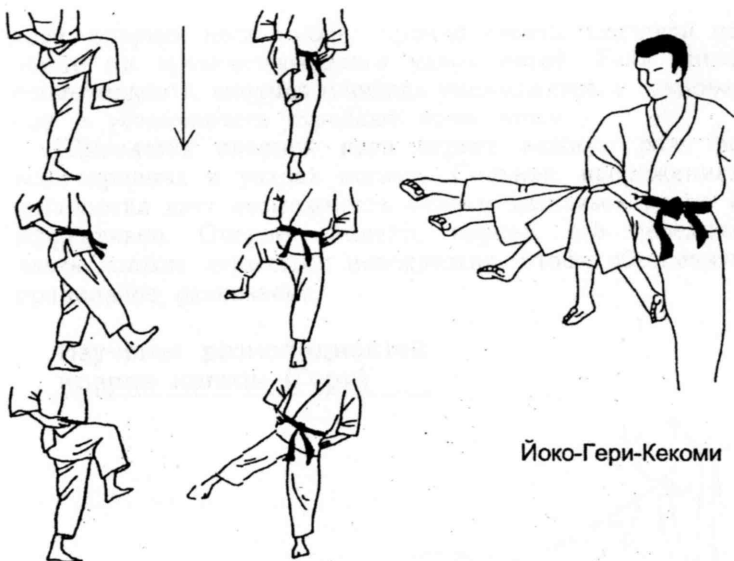
Йоки-Гери-Кеагэ

• *Важные замечания для Кеагэ*

1. Если вы очень напрягаетесь в ударе, колено бьющей ноги напряжено, мешая ровному движению. Расслабляйте колено, поднимайте пальцы стопы и напрягайте стопу.

2. После удара по цели возвращайте стопу в позицию рядом с коленом опорной ноги.

3. Концентрируйте всю силу на поверхности наружной части стопы (в зависимости от вида удара ногой) в момент касания. В то же время толкайте бедро в направлении удара.



Йоко-Гери-Кекоми

• *Кекоми (толкающий удар ногой)*

Из позиции с поднятым и согнутым коленом, описанной выше, Кекоми может быть нацелен прямо вперед или прямо в сторону. Он может поразить цель, расположенную на высоте колена, талии или выше. Как и в случае прямого удара кистью (Цуки), нужно, чтобы нога двигалась по наиболее прямому маршруту к цели. Делайте движение легко и быстро в начале удара ногой, однако концентрируйте максимальную силу в стопе в момент удара.

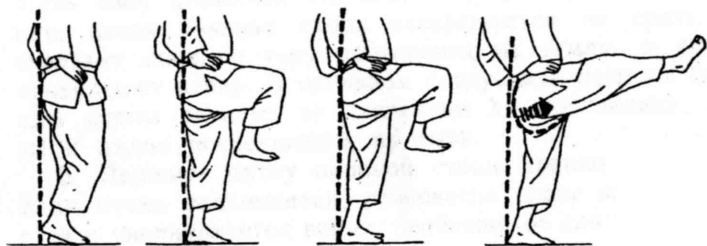
Многие ученики отдают предпочтение Йоко-Гери-Кекоми (толкающему удару ногой в сторону), чем Йоко-Гери-Кеагэ (подбивающему удару ногой в сторону), так как первый легче изучается и в конце удара производит заметный щелчок тренировочной одеждой каратэки, свидетельствующий о правильном исполнении удара. Однако Йоко-Кекоми и более труден, чем это кажется сначала. Вы должны правильно рассчитать дистанцию до противника, иначе ваш удар не достигнет цели.

Таким образом, удачный Кекоми зависит от правильной дистанции и правильного выбора момента удара. Стопа поражает цель, когда нога полностью

выпрямлена и содержит максимум силы. Если стопа поразит цель слишком рано или поздно, образуется реакция, которая оттолкнет стопу назад, в направлении к бьющему, вместо того чтобы поразить цель. Эта отрицательная реакция увеличивается, когда цель поражается полностью выпрямленной ногой, но неправильно нацеленной. Эта противоположная реакция больше нарушит ваше равновесие, когда вы бьете на высоте талии, чем когда вы бьете под углом вниз. Помните важность дистанции и выбора времени в Кекоми.

• *Важные замечания в Кекоми*

1. Напрягайте щиколотку и колено опорной ноги.
2. Наклоняйте верх тела насколько возможно в направлении удара ногой. Если вы наклонитесь в сторону, противоположную удару, вы нарушите равновесие. Будет еще хуже, если вы будете двигаться от цели в момент удара ногой.
3. Используйте бедра. Толкайте их в направлении удара ногой.



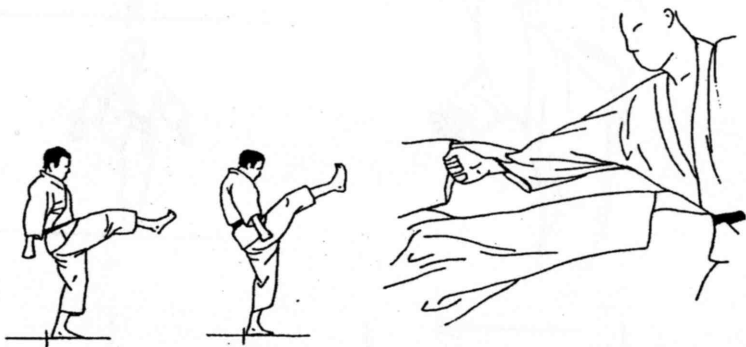
Изучение способов использования бедер и щиколоток

Эффективный удар ногой не получится, если он выполняется силой одной лишь ноги. Это правило верно не только для Кеагэ, но и для Кекоми. Эффективность удара ногой увеличивается, если к удару добавить толчковое движение бедер, помимо сильного движения ногой. Толкайте бедра в направлении цели, когда нога движется наружу, и немедленно возвращайте их, когда нога возвращается. Щиколотка опорной ноги должна действовать как пружина, поглощающая движение бедер так же, как и толчок от удара ногой. Кроме

того, опорная нога должна прочно стоять подошвой на земле на протяжении всего удара ногой. Если часть стопы поднята, опорная площадь уменьшается, а равновесие и устойчивость страдают из-за этого.

Щиколотка опорной ноги играет важную роль во всех приемах и ударах ногами. Сильная, напряженная щиколотка дает возможность бедрам двигаться ровно и эффективно. Опорное колено, вернее, его передняя часть должна держаться неподвижно, чтобы обеспечить правильное равновесие.

Изучение разновидностей ударов ногами (Гери)



Маэ-Гери (удар ногой вперед) — используется для атаки цели, находящейся впереди, основанием пальцев стопы, пальцами ноги или подъемом.

Уширо-Аши-Гери (удар задней ногой) — в этом ударе ногой для атаки цели используются основания пальцев стопы задней ноги. Стопа описывает полукруг от колена опорной ноги к цели. Этот удар ногой может быть эффективным при атаках почти во все части тела противника, включая лицо, подбородок, грудь, живот, промежность, бедра. Кончики пальцев стопы, тесно сжатые вместе, могут служить оружием и использоваться, как и основание пальцев стопы. Однако, если пальцы стопы не привыкли к пользованию ими, то им может быть больно. Подъем можно также использовать, однако он обычно неэффективен, исключая атаку промежности и подбородка.

• *Важные замечания для запоминания*

1. Бедра склонны к подъему, когда вы делаете Кезэ-Гери задней ногой, поэтому не выпрямляйте колено опорной ноги и держите бедра на одном горизонтальном уровне на протяжении всего удара ногой.

2. Если бедра остаются на месте и верхняя часть тела наклоняется вперед на протяжении удара, дальность удара ногой уменьшается и его эффективность, соответственно, понижается. Поэтому двигайте бедра вперед так быстро, как это возможно в начале удара, и сохраняйте хорошее равновесие на опорной ноге.

3. Если верх тела не уравновешен, то вы не можете эффективно ударить ногой. Поэтому напрягайте мышцы низа живота, поддерживая тесную связь между верхней и нижней частями тела.

4. После удара ногой последующая позиция бьющей ноги на земле различна. Однако почти во всех случаях стопа должна сначала возвратиться в позицию, близкую к колену опорной ноги, и затем быстро завершить свое движение на земле. Существуют исключения, когда бьющая стопа возвращается не сразу, а скользит вниз по телу противника на землю, и кисть продолжает атаку. В основном следующая позиция бьющей стопы зависит от дистанции до противника, позы и видов последующих приемов.

5. Держите пятку опорной стопы крепко на земле. Если пятка поднимается, равновесие сразу же нарушается и увеличивается время, необходимое для перехода к следующему движению.

6. Заботьтесь о том, чтобы стопа двигалась самым коротким и прямым путем к цели. Уширо-Аши-Гери более эффективен, когда цель находится прямо перед вами.

• *Тренировочный метод для Уширо-Аши-Гери*

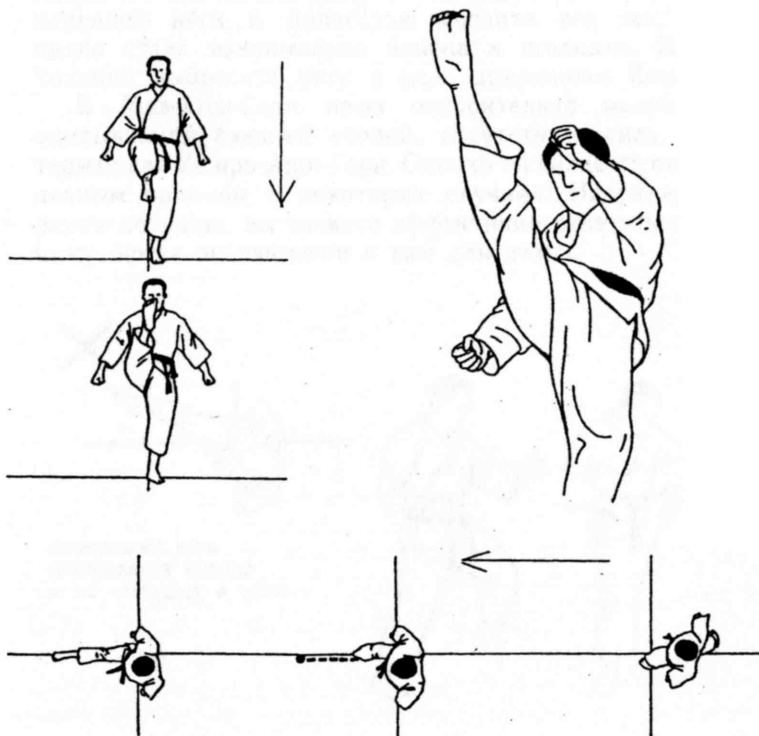
1. Примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи, кулаки по бокам тела, начинающим лучше поместить кисти на бедра.

2. Держа колено согнутым и не двигая опорную ногу, продвиньте бедра вперед так, чтобы вес тела не переместился на левую ногу. Одновременно поднимите и согните колено бьющей ноги так, чтобы стопа оказалась возле колена опорной ноги.

3. Продолжайте движение п.2 разгибанием правой ноги, посылая стопу в цель.

4. Немедленно и резко верните стопу назад в позицию, близкую к колену опорной ноги.

5. Продолжайте движение, начатое в п. 4, и вернитесь в позицию п.1. Повторяйте обработку попеременно с обеих сторон.



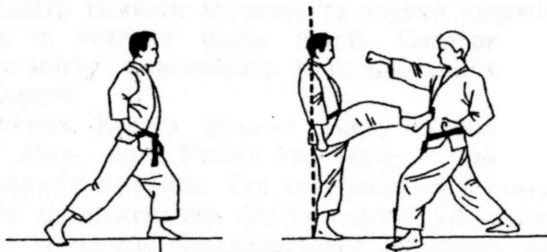
• *Важные замечания*

1. Двигайте бедра вперед, когда бьете ногой. Если бедрам позволить остаться сзади, верх тела отклонится слишком далеко вперед и перенесет ваше лицо в пределы досягаемости атак противника.

2. Держите бедра низко, колено опорной ноги опускается в продолжении удара, уменьшая устойчивость и укорачивая дальность удара ногой. Сгибать колено опорной ноги разрешается до тех пор, пока вертикальная линия из колена не будет падать в точку около кончиков пальцев опорной ноги.

3. Когда бьете ногой, направляйте колено опорной ноги в сторону цели. В противном случае бьющая стопа сбивается с правильного пути, а это мешает концентрации максимальной силы в момент удара. Заботьтесь, чтобы колено опорной ноги было согнутым, а колено и лодыжки опорной стопы были направлены прямо в цель.

• *Маз-Аши-Гери (удар передней ногой)*



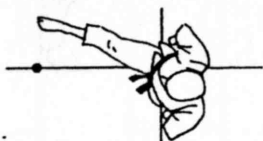
Заметьте различия в случае, когда толчок вперед производится только бедрами и когда корпус в ударе наклоняется вперед



В Маэ-Аши-Гери для удара в цель обычно используется основание пальцев стопы или подъем передней ноги.

Метод удара ногой сходен с описанным для Уширо-Аши-Гери. Однако в Маэ-Аши-Гери центр равновесия остается позади центра стойки на протяжении всего удара ногой. Чтобы ударить ногой, поднимите колено передней ноги и полностью согните его так, чтобы пятка стала максимально близка к ягодицам. Из этой позиции выбросьте ногу в цель движением Кеагэ.

В Маэ-Аши-Гери из-за относительно малой дуги, описываемой бьющей стопой, отсутствует сила, характерная для Уширо-Аши-Гери. Однако он является очень полезным приемом в некоторых случаях. Например, сохраняя позицию, вы можете эффективно ответить противнику, когда он двинется к вам для атаки.



Атакующая нога
отклоняется вправо
и не попадает в цель



Маэ-Аши-Гери можно выполнять и из Дзэнкуцу-Дачи. Например, после атаки вместе с Ои-Цуки или без него вы можете немедленно выполнить удар в корпус противника передней ногой. Однако этот прием до некоторой степени труден, поскольку центр тяжести слегка впереди от центра стойки. Чтобы ударить ногой из этой позиции, нужно чтобы вес тела на мгновение оставался только на задней ноге. А так как центр тяжести впереди, то трудно удержать равновесие в течение удара ногой. Следовательно, этот прием могут практиковать лишь продвинувшиеся ученики Каратэ.

Ученик Каратэ должен уметь свободно использовать Маэ- или Уширо-Аши-Гери в зависимости от требования ситуации. Его тело должно научиться реагировать на изменения обстоятельств. Он должен мгновенно и почти бессознательно изменять положение центра тяжести, стойки и дистанцию до цели.

• *Кекоми (толкающий удар ногой)*

Этот удар выполняется выбрасыванием основания пальцев стопы или пятки в противника — его солнечное сплетение, промежность, бедро или колено. Из позиции с поднятой бьющей ногой резко выпрямите колено и ударьте наружу в направлении цели. Этот удар ногой особенно эффективен, когда цель находится в относительно низкой позиции и ваша стопа может двигаться по диагонали вниз. Удары ногой по цели, расположенной слишком высоко, ведут к нарушению равновесия.

• *Важные замечания*

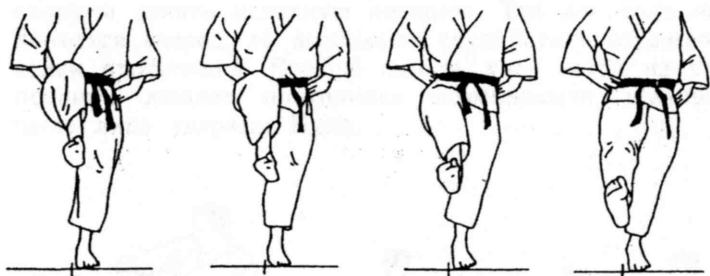
1. Используйте бедра, а также всю ногу для удара стопой.

2. Сильно напрягайте в ударе колено бьющей ноги для предотвращения реакции от толчка ногой в цель.

3. Когда вы бьете основанием пальцев ноги, напрягайте щиколотку. Однако, когда вы используете пятку, полностью сгибайте щиколотку и выводите пятку вперед.

4. Начинайте Кекоми с поднимания колена бьющей ноги как можно выше и полного его сгибания.

5. В других отношениях Кекоми сходен с Кеагэ.



• Тренировочный метод для Кекоми

1. Переместите вес тела на левую ногу и поднимите правую, полностью сгибая колено.

2. Сильно и резко напрягите правое колено и направьте Кекоми в середину корпуса или промежность противника. Когда проводите удар ногой, держите опорную ногу в прочном контакте с землей.

3. Возвратите правую стопу в позицию, описанную в п.1. Повторяйте Кекоми попеременно, используя сначала правую, а затем левую ногу для удара.

• Важные замечания

1. Толкайте бедра вперед, когда бьете ногой. Вообразите, что вы бьете бедрами точно так же, как и ногой.

2. При Кекоми верх тела стремится отклониться назад. Исключая особые случаи, сопротивляйтесь этому, перенося центр тела немного вперед, когда бьете ногой.



А



В



С

• *Положение тела в Маэ-Гери (ударе ногой вперед)*

На рис. А центр тяжести (вернее, его проекция) — в пределах площади опорной стопы. Это дает некоторую возможность движением тела вперед увеличить силу удара ногой.

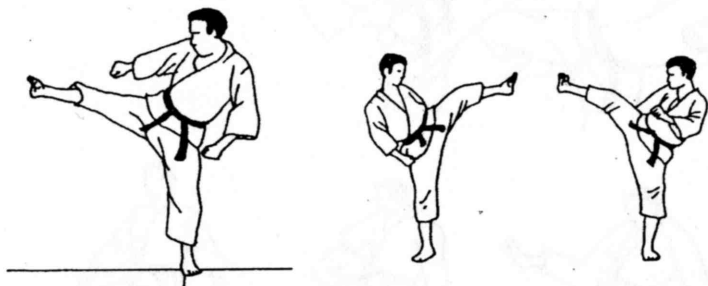
Дальний Маэ-Гери-Кеагэ возможен из этой позиции, и он дает вам шанс встретить контратаку противника и нанести атаку при любой перемене ситуации.

На рис. В, хотя центр тяжести проецируется снаружи площади опорной стопы, хорошее равновесие еще возможно. Движение тела вперед может усилить ваш удар ногой. Стопа может легко выброситься наружу и вверх в направлении цели. Сверх того, дальность удара ноги увеличивается. После удара по цели вы можете поставить бьющую стопу на землю спереди от ударной ноги, посредством этого легко восстанавливая свое равновесие. Если это необходимо, также возможно вернуть бьющую стопу в исходную позицию на землю без нарушения равновесия.

Как и в А, вы можете легко справиться с контратакой противника или согласовать любое движение с изменениями ситуации. На рис. С центр тяжести еще больше выходит за пределы опорной площади. Эта ситуация ослабляет равновесие. Силу движения тела здесь тоже можно использовать, однако бедра остаются позади плеч, что затрудняет сильное разгибание ноги в ударе.

После удара ногой вы должны опустить стопу перед опорной ногой. Здесь нет возможности возвратить

стопу и занять исходную позицию. Так как тело наклоняется вперед, то возникают трудности в отражении атаки противника. Вообще говоря, удар ногой из этой позиции лишает противника возможности атаковать ваше лицо ударами Цуки.



- *Йоко-Гери (удар ногой в сторону)*

Этот удар обычно направлен в сторону без поворота тела. Для атаки используется Сокуто (ребро стопы). Йоко-Гери можно выполнять против цели, расположенной прямо перед вами, поворачивая бедра и тело на 90° влево или вправо. В зависимости от позиции противника и других обстоятельств, вы можете ударить с хорошим эффектом как ударом Кеагэ, так и ударом Кекоми.

- *Кеагэ (удар ногой снизу вверх) или Кэбанаси (выбрасывание ноги)*

Йоко-Гери-Кеагэ является ударом Кеагэ с использованием Сокуто по противнику сбоку от вас. Им можно ударить атакующую руку противника снизу вверх или провести удар в промежность, сбоку по груди, в подмышку или подбородок.

- *Важные замечания*

1. В продолжении удара направляйте стопы и колени опорной ноги прямо вперед и избегайте изменения их позиции. Держите всю подошву опорной ноги в контакте с землей. Слегка сгибайте колено опорной ноги, чтобы сохранить устойчивость опорной стопы.

2. Поднимите бьющую стопу к колену опорной ноги. Коснитесь внутренней стороны опорной ноги подошвой

бьющей стопы, когда она поднимается вверх. Направьте колено бьющей ноги по диагонали в сторону на высоту бедра, а стопу направьте прямо вперед (носком к фронту). Согните стопу книзу так, чтобы Сокуто направилось в сторону цели и параллельно земле.

3. Так как вы бьете ногой в сторону, то легко можете потерять равновесие, если верх тела слишком далеко наклонится в противоположную от удара сторону. При ударе старайтесь двигать верхнюю часть корпуса в направлении цели.

4. Возвращайте бьющую стопу в ее прежнее положение так быстро, насколько это возможно, и занимайте уравновешенную позицию. Кроме иных эффектов, это действие помогает подготовиться к следующему движению.

5. Делайте этот удар, разгибая или выбрасывая стопу вверх по полукругу. Колено служит осью движения. Чем выше цель, тем выше поднимайте и колено бьющей ноги.

• *Тренировочный метод для Йоко-Гери-Кеагэ*

1. Примите Хэйсоку-Дачи.

2. Перенесите вес тела на левую ногу. Поднимите правую стопу к колену опорной ноги, на пути вверх касаясь внутренней части опорной ноги подошвой бьющей ноги. В конце этой фазы подошва правой бьющей стопы слегка касается внутренней части левого колена, а правое колено направляется на 45° в сторону.

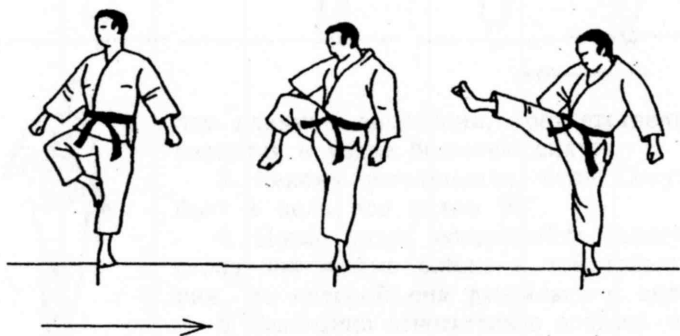
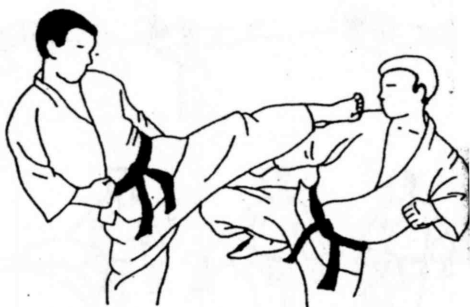
3. Выбросьте правую стопу прямо в сторону и ударьте в цель Сокуто (ребром стопы).

4. Верните стопу назад в позицию, описанную в п. 2.

5. Вернитесь в Хэйсоку-Дачи. Отрабатывайте удары Йоко-Гери-Кеагэ попеременно в левую и правую сторону.

• *Важные замечания*

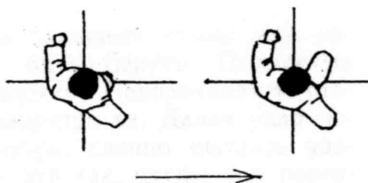
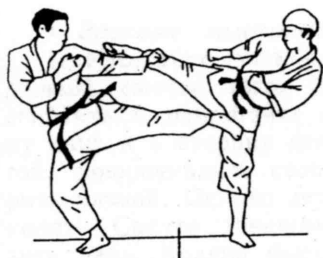
1. Если бедра сдвинутся назад, а тело наклонится вперед (общая ошибка в Йоко-Гери-Кеагэ), вы будете не в состоянии ударить точно в сторону. Вместо этого вы ударите ногой несколько вперед (с вашей точки зрения) от требуемого направления, и боковой удар потеряет некоторую долю своей эффективности. Предупреждайте эту ошибку, выводя бедра вперед.



2. Если вы недостаточно вытягиваете бьющую стопу, вы не способны эффективно бить ногой с помощью Сокуто. Полностью напрягайте и сгибайте стопу в щиколотке и вытягивайте пятку в направлении удара.

3. Если пятка или одна из сторон опорной стопы поднимается с земли во время удара ногой, вы ослабляете равновесие. Позиция колена опорной ноги должна быть такой, чтобы вертикальная линия опускалась из него в кончики пальцев стопы. Сохраняйте прочную устойчивость опорного колена и стопы, фиксируя щиколотку.

4. Избегайте вращения или чрезмерного наклона верха тела в направлении, противоположном удару. Выпрямляйтесь и уравнивайте свое положение, наклоняясь в направлении удара и обеспечивая этим прочную базу для следующего движения.



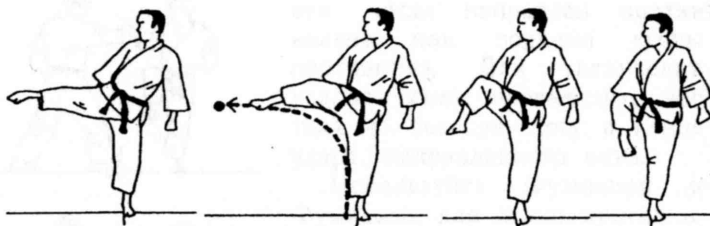
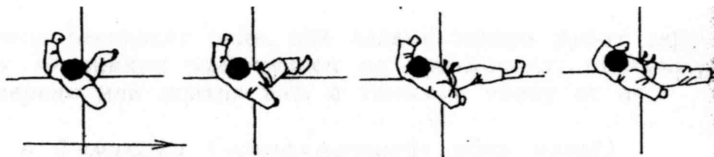
• Кекоми (толкающий удар ногой)

Из позиции с поднятым коленом, из которой выполняется Йоко-Кеагэ, также можно выполнить Йоко-Кекоми, ударяя ногой наружу в сторону. Как и в Йоко-Кеагэ, используйте Сокуто для удара в цель на фланге. Применяйте Йоко-Кекоми для атак солнечного сплетения, груди, боковой поверхности тела или бедра противника, находящегося сбоку от вас.

• Важные замечания

1. Когда выполняете удар ногой в сторону, прочно фиксируйте колено бьющей ноги в тот момент, когда бедро и голень ноги вытянутся в одну прямую линию. Резкое и полное напряжение колена в таком положении гарантирует максимум силы в Йоко-Кекоми и вообще в Кекоми.

2. В ударах Йоко-Кекоми допустимо поднимать бьющую ногу с коленом, направленным несколько в сторону. Однако удар ногой будет более эффективен, если вы поднимете колено вперед перед грудью, как в Маэ-Гери. Из такой позиции стопа движется к цели по бо-



лее длинной дистанции, соответственно развивая в ударе большую силу.

3. Кекоми усиливается, если Сокуто бьет в цель под углом 90° .

4. После удара возвращайте бьющую стопу как можно ближе к той траектории, по которой она двигалась к цели.

5. Замечания относительно опорной ноги остаются такими же, как и в Кеагэ.

• Тренировочный метод для Йоко-Гери-Кекоми

1. Примите Хэйсоку-Дачи.

2. Переместите вес тела на левую ногу и поднимите правую ногу высоко перед грудью, полностью сгибая ее колено. В этой подготовительной позиции носок бьющей стопы смотрит прямо вперед, а подошва стопы направлена вниз и параллельна земле.

3. Двигайте колено в сторону и одновременно сильно напрягайте его, производя удар ногой. В конце движения удара Сокуто должно поразить цель накопленной взрывной силой.

4. После того как вы на мгновение зафиксируете ногу в ударе, возвратите стопу и вернитесь в позицию, описанную в п. 2.

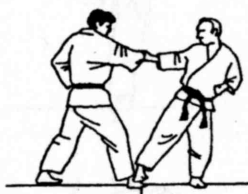
5. Вернитесь в Хэйсоку-Дачи. Отрабатывайте Кекоми попеременно в обе стороны тела.

• *Важные замечания*

1. Избегайте бить в цель пальцами стопы или подошвой вместо того, чтобы бить Сокуто. Полностью сгибайте и напрягайте щиколотку. Поворачивайте стопу вниз и в сторону цели, напрягая ее. Делая удар ногой, заворачивайте стопу внутрь, словно пытаетесь ударить пяткой. Однако делайте это так, чтобы вся поверхность Сокуто (внешнего ребра стопы) могла поразить цель. Колено бьющей ноги в продолжение всего удара смотрит вперед.

2. Полностью напрягайте колено бьющей ноги. Максимальная сила получится лишь тогда, когда колено будет закреплено, а нога полностью выпрямлена.

3. Кроме того, все особые замечания по поводу Ке-агэ вполне могут быть применены и для Кекоми.



• *Фумикири (режущий или секущий удар ногой)*

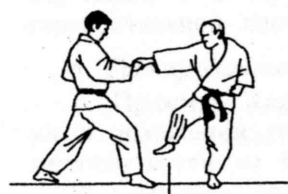
Фумикири является разновидностью Йоко-Гери-Кекоми. Он используется для атаки ноги или подъема стопы противника. Ударьте стопой вниз и в сторону и поразите цель своим Сокуто. Вообразите, что

стопа рассекает цель, как лезвие топора рубит дерево. Фумикири эффективен по противнику, стоящему впереди или позади вас, а также и сбоку от вас.

- **Фумикоми** («штампующий» удар ногой)



Фумикоми очень эффективен, когда направлен против колена или подъема стопы противника. Для увеличения ударной силы переместите вес тела на бьющую ногу в конце удара, направленного вниз.



Используйте Фумикири и Фумикоми для атаки противника, который обхватил вас сзади руками. Эти удары также могут служить подготовительными или ложными атаками перед решающей атакой.



- **Маваши-Гери** (круговой удар)

Используется для атаки противника, находящегося прямо перед вами. Удар можно выполнить передней или задней ногой — основанием пальцев или подъемом стопы. Взмахните ногой вокруг тела по длинной окружности, когда делаете этот удар, закручивая бедра снаружи внутрь. Такой удар «жалит» противника стопой. При выполнении этого удара стопа в момент поражения цели параллельна земле.



Круговой удар способен нанести сильное поражение лицу,

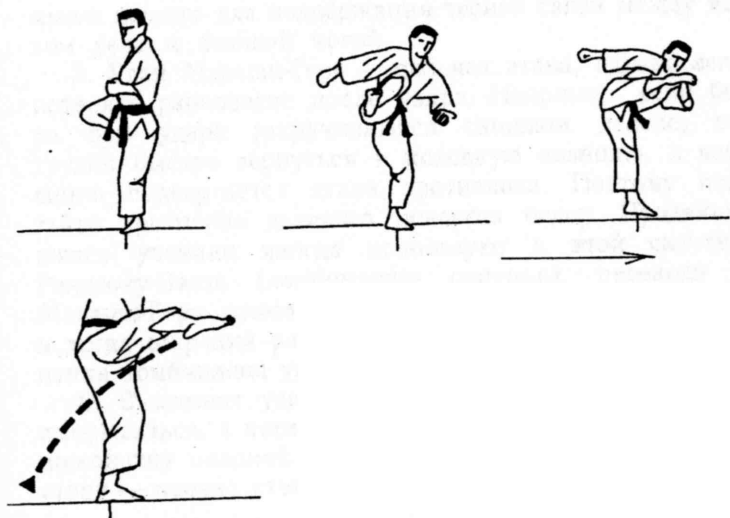
шее (или сонной артерии), груди или животу противника. Можно также наносить этот удар изнутри наружу, вместо того чтобы бить обычным способом. Однако этот вариант представляет собой большую трудность и рекомендуется лишь продвинувшимся ученикам.

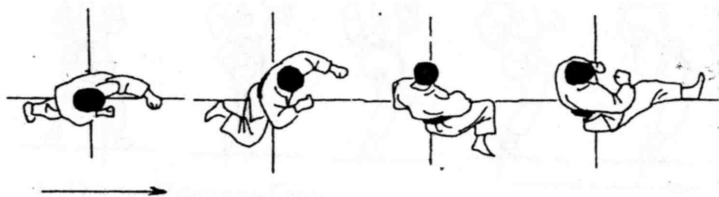
• *Важные замечания*

1. Не наносите удар силой одной лишь ноги. Наоборот, выбросьте стопу в направлении цели резким, сильным вращением бедер. Когда вы бьете правой ногой, то левая стопа, нога и бедро, а также грудь и голова должны все вместе повернуться против часовой стрелки, в то время как колено и стопа атакующей ноги движутся в направлении цели.

2. Когда вы закручиваете бедра, опорная стопа вынуждена повернуться в направлении их вращения. Однако нужно сохранять прочный контакт между стопой и землей и стараться, чтобы движение опорной стопы было по возможности минимальным.

3. Толкая бедро вверх и сбоку от опорной ноги, напрягайтесь. Выталкивайте бедро вверх на протяжении всего удара, помогая напряжением мышц живота и бедра. Без этого напряжения равновесие нарушается и ровное вращение бедер затрудняется. Когда бедро атакующей ноги правильно вытолкнуто вверх, противоположная сторона вашего живота ощущает напряжение.





4. Маваши-Гери более эффективен, когда основание пальцев стопы поражает цель с максимальной быстротой и под углом 90° . Поэтому вращайте колено, голень и стопу бьющей ноги вокруг тела в одной горизонтальной плоскости, параллельной земле.

• *Тренировочный метод для Маваши-Гери*

1. Примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи в Ханми, кулаки в положении готовности. Начинаящие должны поместить кисти на бедра.

2. Сохраняя положение Ханми для верхней части тела, переместите вес тела на левую ногу. Когда вес переместится, быстрым движением поднимите правое колено вверх и в сторону и продолжайте поднимать стопу вверх до тех пор, пока колено, голень и стопа не будут находиться в одной горизонтальной плоскости, параллельной земле. Полностью согните колено бьющей ноги и подведите пятку как можно ближе к задней части правого бедра. В этой фазе пальцы бьющей ноги должны смотреть в сторону (во фланговом направлении), а подошва должна быть направлена назад.

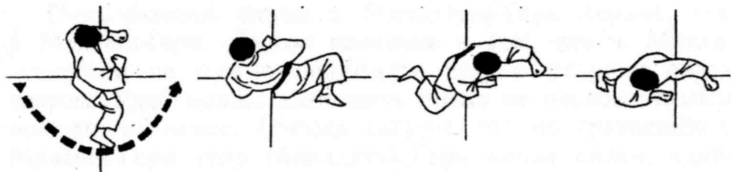
3. Вращайте бедра против часовой стрелки и выбросьте стопу наружу и по кругу в направлении цели. Бьющая нога должна описать широкую полуокружность вокруг тела на пути к цели.

4. Верните бедра и бьющую стопу в позицию, описанную в п. 2.

5. Вернитесь в позицию п. 1. Повторите отработку удара попеременно с обеих сторон — сначала правой ногой, а затем левой.

• *Важные замечания*

1. Когда поднимаете бьющую ногу в сторону, верх тела стремится наклониться вперед или в сторону. Ровный поворот бедер при этих условиях невозможен и



удар из-за этого будет слабым. Нужно держать тело как можно прямее, толкая бедро опорной ноги вверх и вперед и разворачивая грудь наружу.

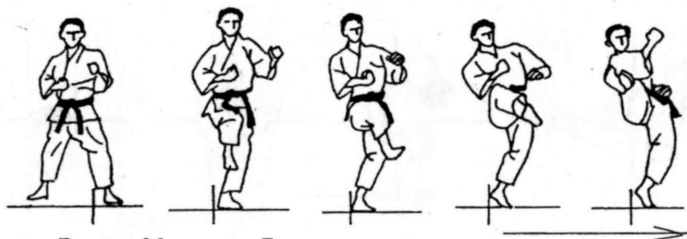
2. Выносите полностью согнутое колено бьющей ноги вверх на высоту талии, а пятку — близко к заду, и старайтесь наносить удар по возможно более длинной дуге, чтобы он был сильным.

3. Маваши-Гери не будет эффективным, если неправильно выбрать время для вращения бедер. Сохраняйте тело в положении Ханми до тех пор, пока бьющая нога не займет необходимой позиции, а бедра не будут готовы к началу разворота. Оставляйте Ханми лишь тогда, когда бедра начнут вращаться и ударная нога начнет двигаться вперед.

4. Отклонение тела назад при ударе нарушает равновесие и мешает возвращению в исходную позицию. Предотвращайте эту ситуацию напряжением мышц живота для поддержания тесной связи между верхом тела и бьющей ногой.

5. Удар Маваши-Гери — сильная атака, однако легко потерять равновесие после удара. Например, если бедра при ударе закручиваются слишком далеко, вам трудно быстро вернуться в исходную позицию, и ваша спина подвергнется атаке противника. Поэтому избегайте чрезмерно далекого поворота бедер. Продвинувшиеся ученики иногда используют в этой ситуации Рэндзоку-Вадза (комбинацию приемов), переходя от Маваши-Гери прямо к Уширо-Гери (удар ногой назад), и тогда широкий разворот бедер необходим для выполнения комбинации ударов.

6. В момент удара колено опорной ноги стремится выпрямиться, а пятка — подняться. Напрягайте колено и щиколотку опорной ноги, сохраняя колено согнутым, а стопу — прочно стоящей на земле.



• *Гьяку-Маваши-Гери*
(обратный круговой удар ногой)

Если обычный Маваши-Гери делается так, что он движется к цели по полуокружности вокруг тела снаружи внутрь, то Гьяку-Маваши-Гери делается в противоположном направлении. Стопа начинает движение перед телом и описывает полукруг изнутри наружу к цели. В основе выполнения обоих ударов лежат сходные принципы. Используйте опорную ногу как ось, вращая бедра в направлении удара ногой, и выбрасывайте стопу в направлении цели.

Если вы бьете очень высоко, пятка опорной ноги поднимается, и ваш удар становится слабым. Нацеливайте атаку не выше, чем в солнечное сплетение противника. Этот удар ногой должен практиковаться только продвинувшимися учениками.



• *Микадзуки-Гери* (удар ногой «полумесяцем»)

Когда противник пытается атаковать вас ударом Цуки, то в тот момент, когда он подшагнет ближе, блокируйте его предплечье, и контратакуйте ударом Микадзуки-Гери в живот или промежность. В этом приеме вы используете для удара основание пальцев ноги. Микадзуки-Гери иногда используется и как блок. Например, когда противник пытается сделать удар Цуки в корпус, во время атаки отбейте его предплечье в сторону. Для применения этого удара в качестве блока используйте подошву или внутреннюю часть стопы.

- *Важные замечания*

Путь бьющей стопы в Микадзуки-Гери короче, чем в Маваши-Гери. Другое различие в том, что в Микадзуки-Гери не нужно поднимать ногу в сторону перед ударом. Удар можно выполнять прямо из первоначальной позиции на земле. Отсюда следует, что по сравнению с Маваши-Гери удар Микадзуки-Гери менее силен, однако он лучше подходит для неожиданной атаки.

- *Тренировочный метод для Микадзуки-Гери*

Как и при отработке Маваши-Гери, тренировка Микадзуки-Гери обычно практикуется при ударе по цели прямо перед вами, когда вы стоите в Дзэнкуцу-Дачи. Однако можно использовать и такой вариант, когда вы стоите в Киба-Дачи и атакуете цель сбоку от вас. Изучая удар из такой позиции, делайте следующее:

1. Примите Киба-Дачи. Вытяните левую кисть в сторону, ладонь смотрит вперед.

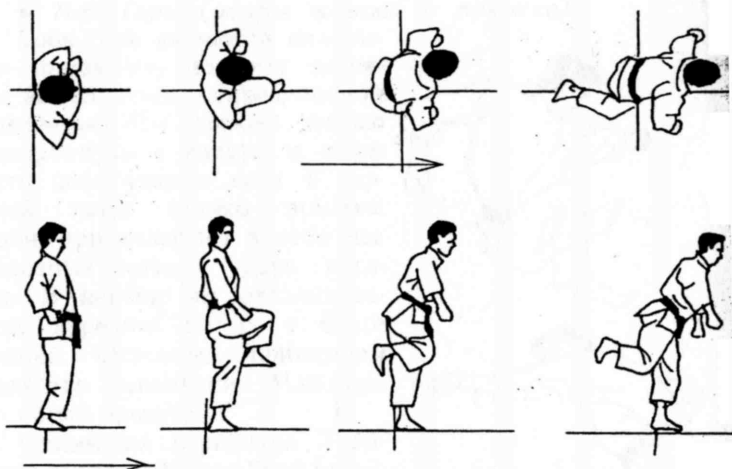
2. Перенесите вес тела на левую стопу и одновременно вынесите правую стопу вверх и ударьте левую кисть подошвой. Стопа описывает как бы «полумесяц» от земли к кисти.

3. Верните стопу в прежнюю позицию, пронося ее по тому же маршруту, по которому она двигалась к цели. Отработайте движение попеременно в обе стороны — левой и правой ногой.

- *Уширо-Гери (удар ногой назад)*

Уширо-Гери — удар пяткой, направленный в цель позади вас. Удар может быть сильным в варианте как Кекоми, так и Кеагэ. Также можно выполнить и довольно неожиданный Уширо-Гери — по цели впереди вас, разворачиваясь через спину кругом и посылая стопу наружу. Уширо-Гери особенно эффективен по противнику, который хватает или атакует вас сзади.





Уширо-Гери можно использовать для атаки солнечного сплетения, живота, промежности, бедра и голени противника. Он часто применяется продвинувшимися учениками как преследующий удар или в комбинации с Маваши-Гери.

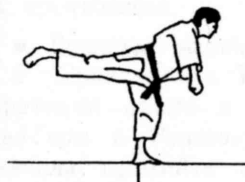
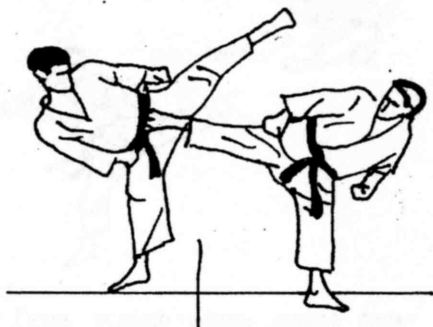
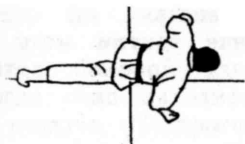
• *Важные замечания*

1. Чтобы метко нанести Уширо-Гери, перед ударом тело должно находиться в правильной позиции. Направьте бедро прямо в цель. Если тело правильно расположено по отношению к цели, меньше шансов промахнуться.

2. Правильное равновесие составляет проблему Уширо-Гери. Если опорная нога не слишком устойчива, равновесие может быть нарушено реакцией от удара при поражении цели. При ударе избегайте чрезмерного наклона вперед верхней части тела. Напрягайте мышцы живота и выпячивайте грудь наружу, чтобы сохранить прочную связь между верхней и нижней частями тела.

3. Для удара ногой назад используйте движение бедра, подобное тому, которое происходит при прыжках.

4. Включайте мышцы ягодиц в действие, чтобы усилить ваш удар.



• Тренировочный метод для Уширо-Гери

1. Примите Хэйсоку или Дзэнкуцу-Дачи.
2. Переместите вес тела на левую ногу и поднимите правое колено высоко перед телом, как в Маэ-Гери.
3. Наклоните тело слегка вперед, в том же движении выпрямите колено и ударьте стопой по цели позади вас. Если цель близко, можете атаковать ее пяткой вверх ударом Кеагэ.
4. После удара по цели немедленно верните бьющую ногу в позицию п. 2, а затем — в позицию п. 1.

• Важные замечания

1. Позиция опорной ноги в Уширо-Гери должна быть той же, что и в Маэ-Гери.
2. При ударе загибайте атакующую стопу вверх на максимальном протяжении, уменьшая до минимума угол, образующийся подъемом и голенью. Направляйте пятку бьющей ноги прямо в цель. В момент удара пальцы должны смотреть в землю под углом 45° .
3. Даже если цель прямо позади вас, промах все-таки возможен. Это может произойти оттого, что бьющая нога не нацеливается прямо назад. Поэтому перед ударом назад колено бьющей ноги должно слегка касаться колена опорной ноги.

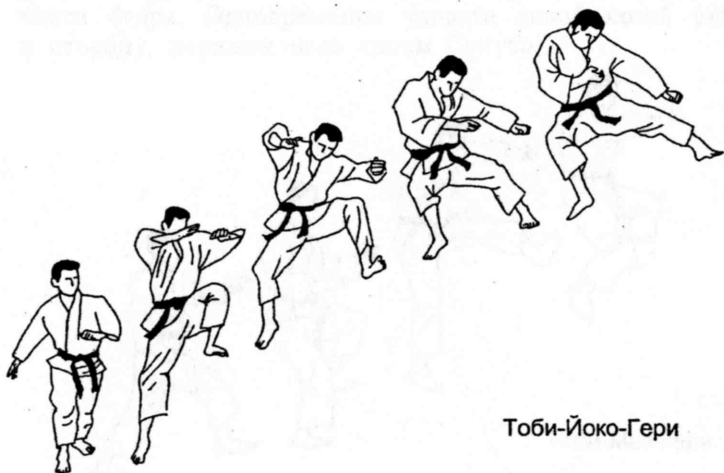
• Тоби-Гери (удары ногами в прыжке)

Тоби-Гери являются сильными приемами, поэтому должны выполняться с определенной смелостью. Вы должны высоко подпрыгнуть в воздух и поразить цель ударом ноги в верхней точке вашего прыжка. Тоби-Гери включает в себя два основных метода удара ногами. В первом вы отталкиваетесь передней ногой, а бьете задней. Основным принципом является выполнение Маэ-Гери во время прыжка.



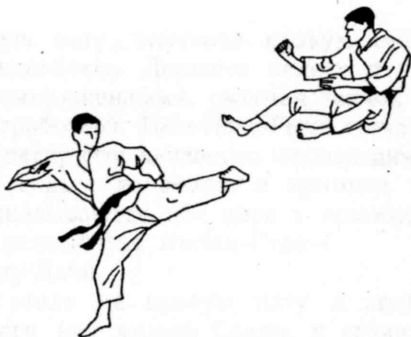
Одним из вариантов Тоби-Гери является Нидан-Гери (двойной удар ногами в прыжке) — прием, состоящий из двух быстрых резких ударов Маэ-Гери, следующих один за другим на протяжении одного прыжка. Первый удар, направленный в живот, короче и быстрее; второй, нацеленный в голову, — более длинная и разрушительная атака. Цель обоих ударов ногами должна находиться перед вами.

Другим методом Тоби-Гери является Тоби-Йоко-Гери (удары ногой в сторону в прыжке) или Кэса-Гери



Тоби-Йоко-Гери

(удар по диагонали). В этом методе наносится боковой удар, когда тело находится в воздухе. Подпрыгните высоко и сделайте Кекоми-Гери-Сокуто под углом вниз. Старайтесь бить вбок в точку несколько ниже головы противника.

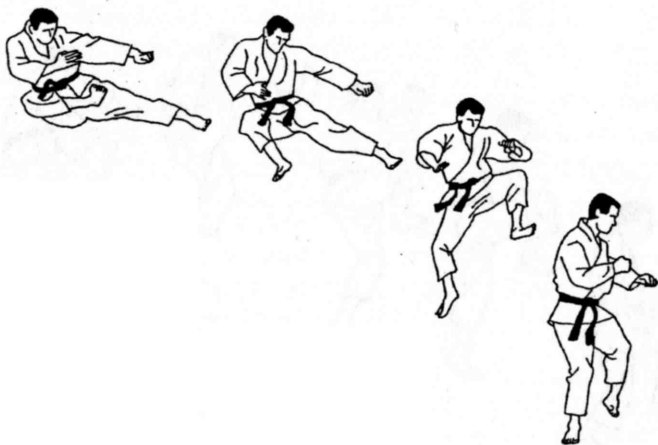


• *Важные замечания*

1. Практикуйте Тоби-Гери только лишь после приобретения опыта в обычных ударах ногой, подобных Маэ-Гери и Рэндзоку-Гери (комбинации ударов ногой). Сначала прыгайте сравнительно низко и постепенно увеличивайте высоту по мере роста мастерства.

2. От начального прыжка зависит окончательная высота взлета. Поэтому суставы щиколотки, колена и бедра должны работать как одна сильная пружина, подбрасывающая тело в воздух. Сильно оттолкнитесь от земли всей поверхностью стопы. Согните сустав щиколотки, колена и бедра, а затем вытяните их, когда взмоете в воздух.

3. Когда тело окажется в воздухе, напрягите мышцы бедер и живота.



4. Трудно сделать эффективный удар ногой, если вы откинетесь назад во время прыжка. Кроме того, этот наклон вызовет нарушение равновесия при приземлении. Рекомендуется делать легкий наклон вперед, когда применяете удар Тоби-Гери.

5. Смягчите толчок при приземлении, сгибая голеностопный сустав и колено.

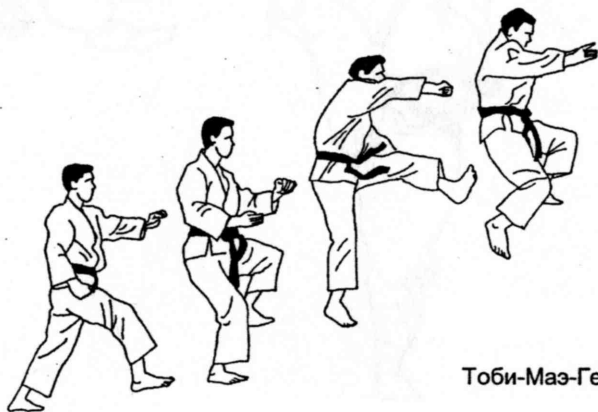
6. В Нидан-Гери выполняйте сначала первую атаку коротким и резким ударом ноги. Вторая атака движется по более длинному пути, она сильнее и поражает цель в вершине прыжка. Применяйте оба удара ногами, используя сильное движение Кеагэ. Делайте второй удар ногой вперед, когда другая нога возвращается после первого удара. В Тоби-Йоко-Гери максимально фиксируйте в ударе колено бьющей ноги. Также напрягайте щиколотку и стопу бьющей ноги, усиливая Сокуто, и поднимайте противоположную ногу вверх и вперед перед собой. Подпрыгивайте вверх как можно выше для облегчения сильного удара ногой вниз. Однако не старайтесь прыгать слишком далеко.

• *Тренировочный метод для Тоби-Йоко-Гери*

1. Примите Миги-Дзэнкуцу-Дачи с относительно низким положением бедер.

2. Перенесите вес тела на правую ногу, жестко оттолкнитесь ею от земли и подпрыгните вверх.

3. Когда окажетесь в воздухе, поднимите правую ногу и подтяните пятку вверх поближе к внутренней части бедра. Одновременно ударьте левой ногой вниз в сторону, поражая цель своим Сокуто.



Тоби-Маз-Гери

4. Возвратите левую ногу, опустите правую стопу вниз к земле и приземляйтесь. Держите колено и щиколотку согнутыми и напряженными, смягчая толчок от приземления. Перед отработкой Тоби-Йоко-Гери сначала, оставаясь в стойке, репетируйте движение, производимое правой стопой. Затем сядьте на землю и примите положение, в котором оказываются обе ноги в прыжке.

• *Тренировочный метод для Нидан-Гери-1*

1. Примите Хэйсоку-Дачи.
2. Перенесите вес тела на правую ногу и поднимите колено левой ноги как можно ближе к груди.

3. Оттолкнитесь от земли правой стопой и подпрыгните вверх. Продолжайте поднимать правую стопу, сгибая колено, и проведите Кеагэ-Гери правой стопой.

4. Приземлитесь на левую ногу, поставьте правую стопу на землю и вернитесь в позицию п. 2.

5. Вернитесь в позицию п. 1.

• *Тренировочный метод для Нидан-Гери-2*

1. Примите Миги-Дзэнкуцу-Дачи или Неко-Аши-Дачи.
2. Слегка опустите бедра, сильно и резко оттолкнитесь от земли правой ногой и подпрыгните вверх.

3. Оказавшись в воздухе, поднимите и полностью согните левое колено и проведите сильный, резкий Кеагэ-Гери левой стопой. Одновременно держите согнутым и поднятым правое колено и приблизьте правую пятку к ягодицам.



4. В то мгновение, когда правая стопа начнет возвращаться от цели, длинным, сильным движением сделайте Кеагэ-Гери правой стопой.

5. Мгновенно верните правую ногу под тело приземлитесь на левую стопу.

• *Важные замечания*

1. Ноги часто недостаточно напряжены, когда тело находится в воздухе. Держите ноги напряженными и поднятыми под собой перед ударом и после него. Предохраняйте ноги от свободного провисания во время прыжка.

2. Не считайте, что успех Тоби-Гери зависит лишь от достигнутой в прыжке высоты. Прыжок — это только средство, которое позволяет вам эффективно нанести удар ногой.

3. Так как приземление является наиболее опасной частью этих приемов, проводите его осторожно и готовьтесь для следующего движения. Если вы потеряете равновесие при приземлении, противник сможет легко атаковать вас.

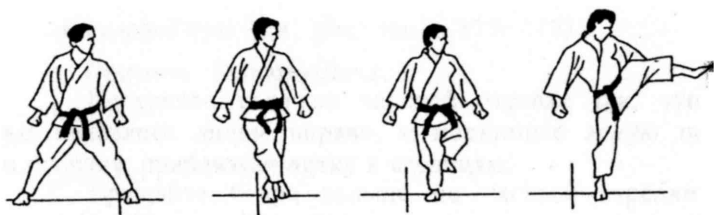


Йоко-Гери-А (см. рис. на с. 172–173)

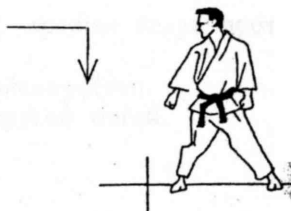
1. Примите Хэйсоку-Дачи.
2. Поднимите левое колено так, чтобы подошва левой стопы касалась внутренней части колена опорной ноги.
3. Сделайте удар Кеагэ или Кекоми левой ногой.
4. Вернитесь в позицию п. 2.
5. Медленно верните левую стопу на землю и примите Хэйсоку-Дачи.
6. Поднимите правое колено так, чтобы подошва правой стопы касалась внутренней части колена опорной ноги.
7. Сделайте удар Кеагэ или Кекоми правой ногой.
8. Вернитесь в позицию п. 6.
9. Примите Хэйсоку-Дачи.

Йоко-Гери-В (см. рис. на с. 172–173)

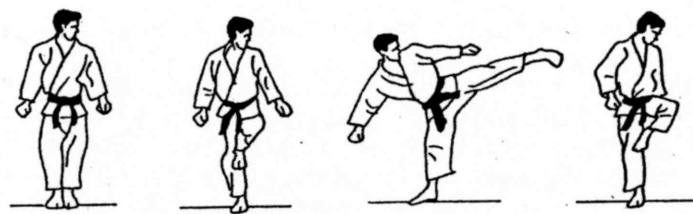
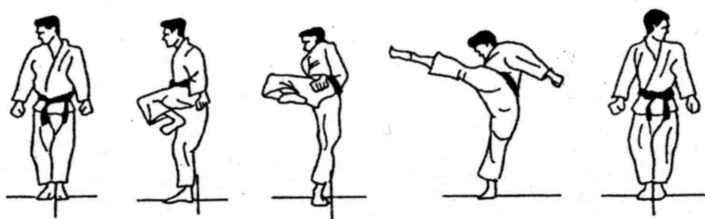
1. Примите Киба-Дачи.
2. Перенесите вес тела на левую ногу, пронесите правую стопу через верх левой стопы и поставьте ее с другой стороны.
3. Перенесите вес тела на правую ногу. Одновременно поднимите левую ногу так, чтобы стопа прошла позади колена опорной ноги.
4. Сделайте удар Кеагэ или Кекоми левой ногой.
5. Верните левую стопу к левой стороне колена опорной ноги, а затем медленно примите Киба-Дачи.
6. Перенесите вес тела на правую ногу, а левую стопу перенесите через верх правой стопы и поставьте ее с другой стороны.
7. Переместите вес тела на левую ногу. Одновременно поднимите правую ногу так, чтобы ее стопа прошла позади колена опорной ноги.
8. Сделайте удар Кеагэ или Кекоми правой ногой.
9. Верните правую стопу к правой стороне колена опорной ноги, а затем медленно примите Киба-Дачи.



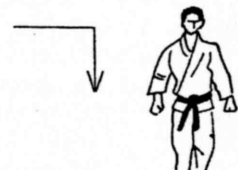
→ Йоко-Гери-В

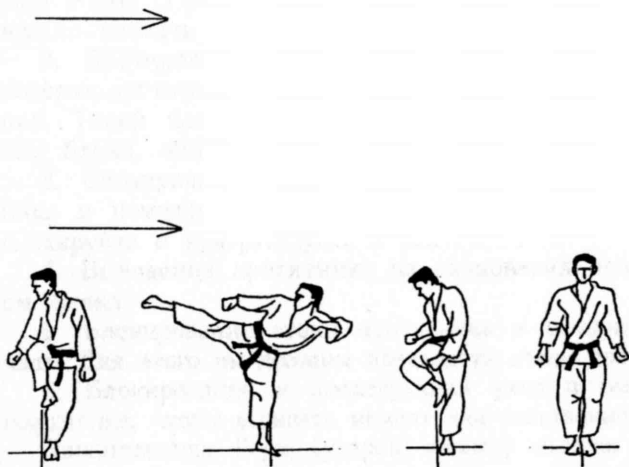
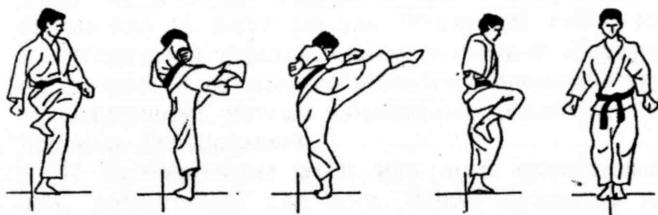
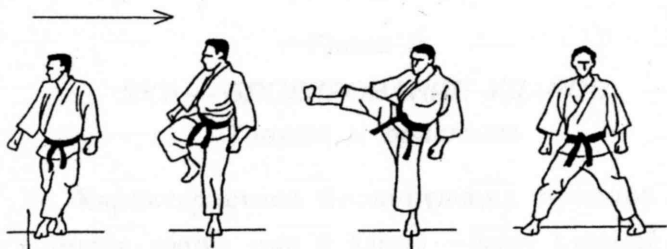


→ Маваши-Гери



→ Йоко-Гери-А





Маваши-Гери (см. рис. на с. 172–173)

1. Примите Хэйсоку-Дачи.
2. Поверните тело по часовой стрелке так, чтобы вы оказались лицом вправо, и поднимите левую ногу в сторону, приближая пятку к ягодицам.
3. Вращайте бедра дальше по часовой стрелке и сделайте Маваши-Гери-Кеагэ.
4. Вернитесь в позицию п. 2, вращая бедра против часовой стрелки.
5. Медленно вернитесь в Хэйсоку-Дачи.
6. Проведите Маваши-Гери другой ногой.

Глава 8

УКЭ — БЛОКИРОВАНИЕ УДАРОВ

Теория и практика

Характеристика блокирующих приемов

Защита против атак в Каратэ — более сложный процесс, чем это кажется с первого взгляда. Чтобы начать блок, вы должны предвидеть вид и направление атаки противника. А когда вы уже блокируете атаку, то должны попытаться перехватить инициативу и обернуть атаку противника к вашему собственному преимуществу.

Следующие методы показывают различные возможности в блокировании.

1. Блокирование руки или ноги противника с силой, достаточной для того, чтобы помешать дальнейшей атаке. В известном смысле этот вид блокирования можно назвать атакующим.

2. Блокирование атаки противника с такой силой, которая достаточна лишь для ее отражения или отклонения. Такой блок можно назвать облегченным вариантом блока, описанного в п. 1.

3. Блокирование и атака. Блокируйте атаку противника и немедленно контратакуйте. Если это возможно, блокируйте и контратакуйте в одно и то же мгновение.

4. Выведение противника из равновесия применением блока.

5. Блокирование атаки противника в момент ее начала. Для этого вы должны предвидеть атаку противника.

6. Блокирование и последующий уход в безопасное положение, чтобы выждать момент для собственной атаки.

Блокирование Гери (ударов ногами) высоко развито в Каратэ. Гери направлены в жизненно важные части тела и обычно отсутствуют в других контактных ви-

Сокумэн-Аваси-Уке



Дзюдзи-Укэ



Гэдан-Барай



Какэ-Шуто-Укэ



Тэ-Нагаші-Укэ

дах спорта, поэтому эти блокировочные приемы — единственные в своем роде. В Каратэ для блокирования Гери используются не только руки и кисть, но также стопы и голени.

Как упоминалось выше, сильный блок является разнообразностью атаки, потому что он может нанести сильный удар по руке или ноге противника. Истинный и традиционный смысл Каратэ проявляется именно в таких действиях. Старинные предания рассказывают о мастере Каратэ, чьи блоки были такими сильными, что противникам казалось, будто его руки и ноги сделаны из железа. Те, кто пытался атаковать его, не могли вынести боли от его блоков и вынуждены были отступать. Защищать себя без уничтожения других — вот в чем состоит истинное боевое искусство.

Многие нынешние ученики Каратэ проводят время в тренировках для состязаний, концентрируя внимание на приемах, с помощью которых можно победить в схватках. Они придают особое значение использованию комбинаций приемов и делают упор на развитии атак различными приемами, вследствие чего на тренировках занимаются такими базовыми движениями, которые укрепляют руки, кисти и стопы. Это полезно для изучения техники состязаний, однако тренировка основных приемов, свойственных Каратэ, намного важнее. Ученики Каратэ,

кажется, не замечают того фактора, что защита, если применить ее с достаточной силой, может стать и атакой. Конечная цель нападающих и оборонительных приемов — воспрепятствовать противнику в продолжении атаки. Этот пункт заслуживает разъяснений.

ОСНОВНЫЕ БЛОКИ

Следующие факторы лежат в основе блокировочных приемов Каратэ.

Фактор 1. Направление силы в блоке

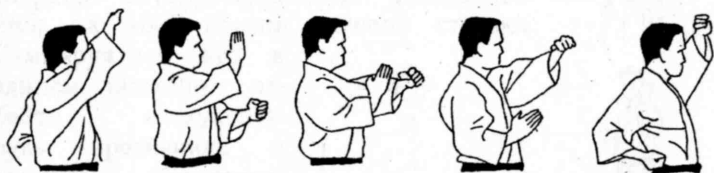
Сначала определите траекторию атаки противника. Затем измените направление его атаки блокированием. В основном блоки следуют таким траекториям:

1. Против атаки в лицо — блок снизу вверх.

2. Против атаки в середину тела (корпуса) — блок снаружи внутрь или изнутри наружу.

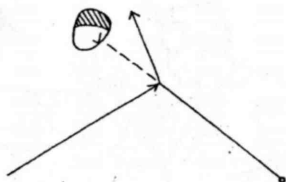
3. Против атаки области промежности или ниже — блок вниз с отведением в сторону.

Блок с недостаточно точным направлением бывает обычно слабым. Принципы, приведенные выше, проявляются в следующих обычно используемых блоках.



- *Направление блокирования в Дзёдан-Агэ-Укэ (верхний блок против удара в голову)*

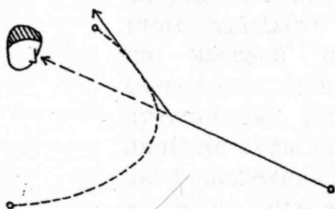
1. Двигайте блокирующую руку из начальной позиции вверх и вперед до тех пор, пока она не коснется руки противника. В момент касания пронесите предплечье назад к своей голове, заканчивая его движение прямо перед лбом. На протяжении своего маршрута блоки-



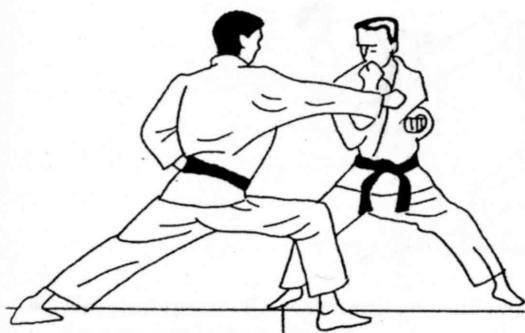
рующая рука описывает кривую. За метьте, что ее маршрут огибаает сна ружи возвращающуюся руку. Если вы заметно превосходите своего против ника в силе и мастерстве, необходи мо нести предплечье к голове и пос ле блокирования. Этот путь не обяза тельно проходит по кривой, но мо жет продолжаться вверх и вперед. Однако при обычных обстоятельствах безопаснее придерживаться кривой.

2. Если левая кисть находится перед телом, то, начиная блок, раскройте ла донь, направьте пальцы вверх и реб ром кисти наружу. Возвращайте кисти в позицию над левым бедром, опуска я ее прямо перед носом. Сожмите ку лак, когда левая кисть достигнет бедра.

Выдвигайте правое предплечье вверх, когда левая кисть возвращается. Путь блокирующей руки проходит снаружи левой руки. Если все дела-



ется правильно, левая кисть и правое предплечье скре щиваются перед телом, когда проходят мимо друг дру га. Блокирующая поверхность в такой защите включа ет 3-4 дюйма (8-10 см) вашего предплечья ниже запя стья (со стороны мизинца).

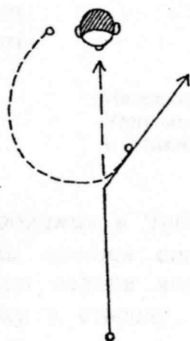


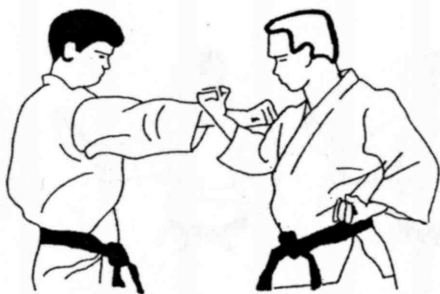
- Направления блокирования в Чудан-Удэ-Укэ (блок предплечьем против атаки в корпус)

1. Сото-Укэ (блок снаружи внутрь нижней частью запястья)

Поднимите левую руку в сторону, кулак возле левого уха. В этой фазе основание кулака обращено наружу влево. С локтем, согнутым под углом 90° , двигайте руку вниз и вперед и блокируйте удар Цуки в корпус. В тот момент, когда предплечье встретит руку противника, тыл вашего кулака должен смотреть на противника на высоте вашего подбородка, а предплечье должно быть почти перпендикулярно земле. При движении снаружи внутрь предплечье поворачивается на 180° против часовой стрелки.

Суммируя все это в едином движении, отбейте атакующую руку противника в сторону круговым движением предплечья снаружи внутрь. Как и в Агэ-Укэ, блокирующей поверхностью предплечья служит костяшка у нижней части запястья.

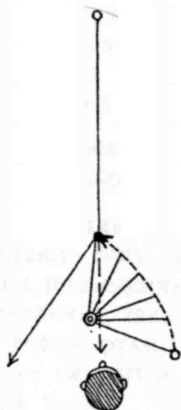


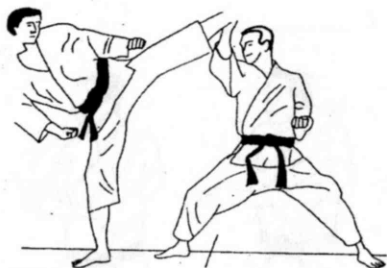


2. Учи-Укэ (блок изнутри наружу верхней частью запястья)

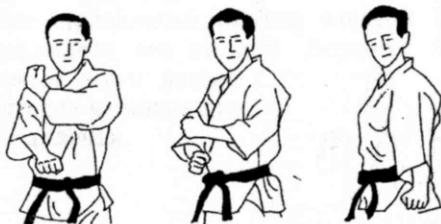
Поместите левый кулак перед правым бедром, тыл кулака смотрит вперед. Двигайте предплечье вверх и вперед, используя локоть как центр вращения. Отрадите атаку противника в корпус, отбивая предплечье изнутри наружу верхней частью вашего запястья (костяшкой со стороны большого пальца). Левая кисть движется наружу — вперед и вправо. В момент касания постарайтесь, чтобы локоть был согнут под углом 90° , кулак находился на высоте подбородка, а предплечье было почти перпендикулярно земле.

Возвращайте правую кисть в позицию над правым бедром, когда левое предплечье движется вперед для блока. При этом вращайте бедра по часовой стрелке (навстречу движению предплечья). Для увеличения силы производите движения кисти и бедра одновременно. Чем большая сила производится движением бедер, тем сильнее будет блок.

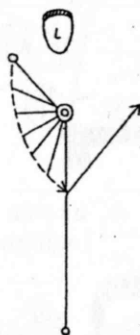




- *Направление блокирования в Гэдан-Бараи (опускающийся блок)*



Начинайте Гэдан-Бараи движением левого кулака от правого уха. Направьте тыл кулака наружу в сторону. Ударьте вниз, выпрямляя локоть, и отбейте в сторону атаку противника нижней частью запястья. Закончите Гэдан-Бараи, когда левый кулак окажется прямо над вашим левым коленом.



Направление Гэдан-Бараи
Угол между блоком
и атакой тупой

- *Направление блокирования в Чудан-Шуто-Укэ (блок ребром кисти против атаки в корпус)*

Поместите правое ребро ладони возле левого уха, тыл кисти обращен наружу в сторону. Выбросьте правую кисть разгибанием локтя вперед и вращайте тело



против часовой стрелки. Когда кисть движется вперед для блокирования, вращайте предплечье против часовой стрелки и держите локоть согнутым.

Сосредоточивайтесь на изучении блоков, предназначенных для парирования различных атак. Помните, что блок будет сильнее, если он движется по более длинному маршруту к месту его применения. Но хотя блок с более длинным маршрутом предпочтителен, он обычно невозможен, потому что время, в течение которого можно блокировать, ограничено. Продвинувшимся ученикам приходится отвечать на быстрее и внезапнейшие атаки, поэтому они не начинают свои блоки из положения, описанного выше. Однако начинающим следует изучать блок с полной и правильной траекторией, прежде чем они смогут попробовать более короткий вариант. И вообще во всех случаях начинающие должны сосредоточиваться на изучении приемов именно в их основной, базовой форме.



Направление Шуто-Уке
Угол между блоком
и атакой острый

Фактор 2. Вращение предплечья и его своевременность

Вращение предплечья

Блоки обретают силу, если вы вращаете предплечье во время их проведения. Когда вы блокируете, закручивайте предплечье так, как если бы намеревались вбить его в кость руки противника. Это вращение предплечья также служит и для отведения атаки противника от вашего тела.



- *Дзёдан-Агэ-Укэ (поднимающийся блок против атаки в голову)*

Вращайте предплечье против часовой стрелки, когда вы поднимаете его ко лбу. Держите локоть согнутым во время всего движения. Напрягайте мышцы запястья и предплечья.



- *Чудан-Удэ-Укэ (блок предплечьем против атаки в корпус)*
- *Сото-Укэ (блок снаружи внутрь)*

Вращайте предплечье по часовой стрелке во время блока. Все время держите локоть согнутым.

- *Учи-Укэ (блок изнутри наружу)*

Вращайте предплечье по часовой стрелке, когда выносите его вперед для блока.



• *Шуто-Укэ (блок ребром ладони)*



Изнутри наружу: вращайте предплечье против часовой стрелки, когда блокируете. Держите локоть согнутым.

Снаружи внутрь: вращайте предплечье по часовой стрелке.



• *Гэдан-Бараи (опускающийся блок)*

Заворачивайте предплечье внутрь, выпрямляя локоть, и блокируйте широким движением руки вниз.

Своевременность

Вращение предплечья и выбор времени тесно связаны. Очевидно, что блок не должен применяться слишком рано или слишком поздно. Разглядев намерение противника, принимайте начальную позицию блока, разумеется, если вы уверены, что у вас достаточно времени для парирования или отражения атаки блоком.

Давайте рассмотрим Агэ-Укэ в идеальных условиях с точки зрения вращения предплечья и своевременности.

Как объяснялось выше, поднимайте и вращайте предплечье и блокируйте руку противника снизу вверх. Коснувшись атакующей руки относительно далеко от лба, продолжайте движение вашей руки назад к голове. После первоначального контакта продолжайте вращать предплечье, отводя атаку выше вашей головы.

Иногда противник слишком близко, чтобы дать возможность вам блокировать его руку способом, описанным выше. В такой ситуации резко и быстро поднимите предплечье прямо вверх, быстро вращая его. Так как в этой ситуации отвести атакующую руку вы не можете, блок должен быть достаточно сильным и резким, чтобы отразить атаку. Правильный выбор времени и вращения важны, если вам нужен эффективный блок.

К сожалению, идеальные условия блокирования встречаются редко, обычно времени недостаточно для принятия предписанного исходного положения. Поэтому, если атака внезапна, двигайтесь сразу же в заключительную фазу блока из любой позиции, в которой вы находитесь.

В случае атаки, направленной в ваш живот, вы можете столкнуться с выбором блоков. Нерешительность может оказаться губительной, и вы можете сделать неправильный выбор. Например, предположите, что вы находитесь в низкой позиции и противник атакует солнечное сплетение, или представьте, что рослый противник атакует эту точку. Здесь вы сталкиваетесь с выбором блоков. Если вы делаете Гэдан-Бараи, у вас недостаточно времени занести кулак к плечу для удачного блока — ведь кулак надо задирать высоко. Куда лучше будет сделать против атаки противника блок предплечьем снаружи внутрь. В соответствующем блоке мастерство достигается постоянной тренировкой.

Не всегда у вас будет достаточно времени и места для того, чтобы блокирующая рука выполнила хотя бы что-то близкое к полному блокирующему движению. Поэтому, так как условия блокирования обычно куда скромнее, чем идеальные, правильный выбор времени получает крайнюю важность. Точно оцените быстроту атаки противника и его дистанцию от вас, а затем выбирайте время блока для отражения атаки.

Фактор 3. Вращение бедер



↓

Анализ техники ударов Цуки ясно показывает важность вращения бедер для увеличения силы удара. Вращение бедер также необходимо для получения эффективного блока. Независимо от того, сильный ли ваш блок и выполняется он из твердой позиции, или, напротив, он облегченный и проводится из позиции подвижной и гибкой, помните о вращении бедер. Невозможно парировать или отразить сильную атаку, если вы недостаточно используете силу бедер.



При блокировании обе руки оказываются в стартовом движении в один и тот же момент. Однако более тщательный анализ движений показывает, что блокирующая рука отстает на некоторое малое время от возвращающейся руки при начале движения. В Агэ-Укэ движение начинается левая кисть, затем движутся правая рука, плечи и бедра. Как часть этого движения, правая рука поднимается для блокирования. Другими словами, возвращающаяся рука движется первой. Порядок движения в Сото-Укэ против атаки в корпус подобен порядку в Агэ-Укэ, за исключением различий в позициях рук и в направлении блокирования.



Если бедра вращаются в блоке как следует, они автоматически поворачиваются в такое положение, которое оказывает максимальную поддержку вашей защите. Если же дело обстоит иначе, то есть бедра уже полностью закручены в одном направлении и достигнут предел напряжения мышц живота, бедра начнут вращаться в противоположном направлении. Сила такого противовращения потечет, усиливаясь плечами, верхней частью рук и предплечьями, и закончится в кулаке мощным взрывом в точке поражения цели.





Несмотря на тот факт, что и в Агэ-Укэ, и в Чудан-Удэ-Укэ возвращающая рука на долю секунды опережает блокирующую, следующие составляющие движения заканчиваются в один и тот же момент:

1. Возвращение кулака неблокирующей руки в позицию над бедром.
2. Принятие Ханми.
3. Применение блока.

Рисунки показывают последовательность движения частей тела в блоке. Движение начинается с возвращающейся руки, затем переходит к бедрам и только потом достигает блокирующей руки.

Фактор 4. Позиция локтя блокирующей руки

При мгновенном применении блока вся сила должна сосредоточиваться в предплечье. Количество силы, которую вы в состоянии напрямую приложить, зависит от связи вашего локтя с боком тела. Если локоть слишком отодвинут от вашего тела, трудно напрячь боковые мышцы, и ваш блок будет слабым. И точно так же, если локоть остается слишком близко от тела, когда вы блокируете, размах блока невелик, и поэтому блокирующая сила уменьшается. Держите локоть не слишком далеко и не слишком близко от тела. Кроме того, когда блокируете атаки в корпус, следите, чтобы предплечье заканчивало свое движение на средней линии вашего тела — это лучше, чем слева или справа от нее. Если локоть и предплечье правильно расположены, сила бедер и рук концентрируется в предплечье. В момент поражения цели полностью напрягайте мышцы бока и руки.

Рассмотрим правильную позицию локтя в различных блоках.

- *Агэ-Укэ (поднимающийся блок)*

Поднимите локоть на высоту уха и как можно ближе к нему. Такое размещение дает телу возможность запасти достаточное напряжение.

- *Чудан-Удэ-Укэ*

(блок предплечьем против атаки в корпус)

Стоя в Ханми, поднимите локоть на ширину ладони от тела. Если локоть удалится от тела больше, чем на



Агэ-Уке против атаки в голову



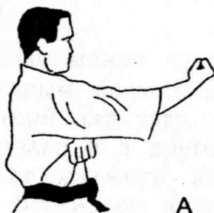
Сото-Укэ против атаки в корпус



Блок не будет эффективным, если локоть окажется недостаточно близко от тела: широкая и боковая мышцы спины не смогут напрячься



В



А



твойное расстояние, трудно будет напрячь боковые мышцы. Позиция локтя делит тело приблизительно пополам, когда вы стоите в Ханми. Удар Цуки, нацеленный прямо в середину корпуса, либо попадет вам в предплечье, либо же без вреда отклонится куда-то в сторону от тела.

Избегайте двигать локоть в любом направлении из предписанной позиции. Ваш блок будет слабым, если локоть уйдет от тела вперед, как показано на рис. А на с. 188. Рис. В (там же) также показывает локоть, слишком удалившийся в сторону от предписанной позиции.

• *Чудан-Шуто-Укэ (блок ребром ладони)*

Локоть находится в позиции, похожей на ту, которая полагается при Удэ-Укэ. На рис. С локоть слишком далеко сдвинут в сторону от его идеальной позиции.

Правильное исполнение Шуто-Укэ против атаки в корпус



Фактор 5. Конечная позиция блока

Размашистое движение предплечья не сослужит полезной роли, если оно пройдет мимо точки, в которой блок был бы эффективным. Если предплечье продолжает свое движение после блокирования, напряжение боковых мышц теряется, контроль над телом снижается, и последующий прием трудно применить. Если вы выбрасываете свое предплечье дальше рекомендуемой

Правильно
выполненный
Агэ-Укэ



Агэ-Укэ: локоть поднят
слишком высоко



Д

позиции без остановки на пике блока, вполне вероятно, ваш блок будет слабым. При таких обстоятельствах первейшее условие для сильного блока — напряжение боковых мышц — не может быть выполнено.

Рекомендуются следующие конечные позиции для различных блоков.

- *Дзёдан-Агэ-Укэ*

(поднимающийся блок против атаки в голову)

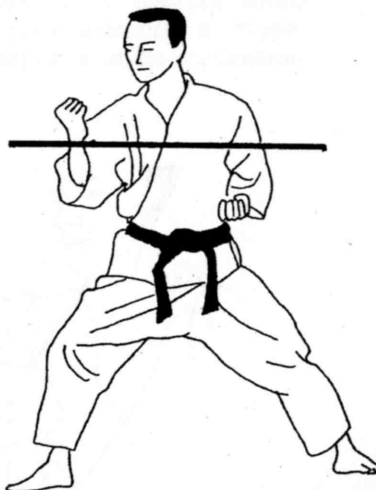
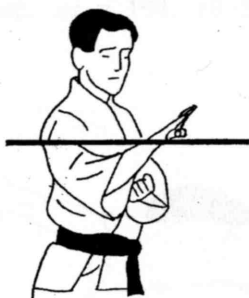
Заканчивайте блок, когда предплечье на расстоянии одного кулака лба. В этой позиции предплечье должно быть под углом к горизонтали. Если вы блокируете этим способом, атаки противника проходят над вашей головой. Время, расходуемое на блокирование, сводится к минимуму, по сравнению с блоком, который не останавливается перед лбом, а продолжается дальше вверх над головой.

Прямая линия, проведенная из ребра кисти к плечу блокирующей руки, должна соответствовать направлению атаки противника. Рис. Д и Е показывают неправильные позиции при блокировании. На рис. Д блокирующая рука слишком выпрямлена, а на рис. Е она слишком близко к плечу.

Фактор 6. Блоки как атаки

Как упоминалось выше, блок может служить также и атакой. Например, сильным блоком можно нанести мощный удар, достаточный для того, чтобы помешать дальнейшей атаке. Однако и в другом смысле блокирующее движение может служить атакующим. Например, когда предплечье блокирует кисть, блоки-

Правильно выполненный
Шуто-Укэ



Шуто-Укэ:
рука слишком вытянута



— Сото-Укэ против атаки в корпус



Шуто-Укэ:
рука недостаточно выпрямлена,
прием слишком короткий



Сото-Укэ:
кулак пронесен дальше,
чем необходимо

рующей рукой можно одновременно ударить по носу или подбородку противника. Эта характерная особенность Каратэ отсутствует в других боевых искусствах. Изучение различных блоков открывает перед вами множество интересных вариантов их применения.

- *Агэ-Укэ (поднимающийся блок)*

Агэ-Укэ можно использовать как атаку следующим образом. Когда противник атакует вашу голову ударом Цуки, присядьте, опустите бедра, слегка наклонитесь вперед и шагните под атакующую руку. В это время примените Агэ-Укэ таким образом, чтобы вы одновременно атаковали под мышку противника вашим локтем, а его подбородок — основанием вашего кулака (см. рис. на с. 193).

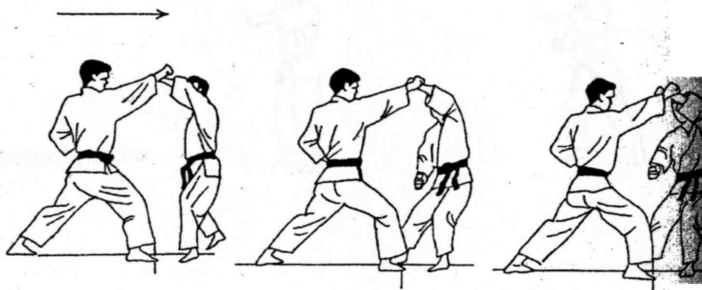
После блокирования может появиться и другая возможность для Агэ-Укэ в качестве атаки. Кистью блокирующей руки захватите запястье атакующей руки противника и потяните вниз, одновременно делая Агэ-Укэ другой рукой по его локтевому суставу.

- *Удэ-Укэ (блок предплечьем)*
и *Шуто-Укэ (блок «рукой-ножом»)*

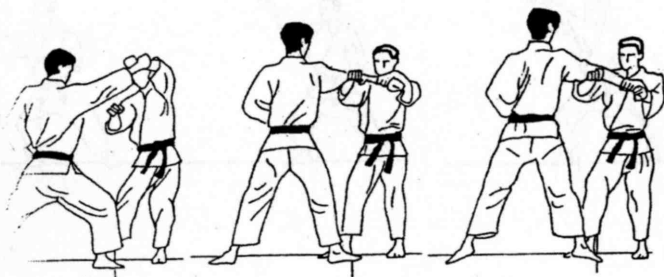
Когда противник движется вперед, атакуя ваш корпус ударом Цуки, шагните под его атаку и блокируйте широким протягивающим движением предплечья или блоком Шуто-Укэ. Ваша цель — блокировать атаку, в то же время ударить кулаком в точку под носом или произвести тычок пальцами в глаза (см. рис. на с. 194, 195).

- *Хидзи-Сури-Укэ (блок скользящим локтем)*

Это комбинация блока и удара. Когда противник атакует ваше лицо правым ударом Ои-Цуки, шагните



правой стопой и выбросите левую руку вверх в
но, но не заканчивайте этот блок. Вместо этого
ните локтем атакующей руки немного в сторо-
нот ударьте кулаком вперед в лицо противни-
ка (рис. на с. 194, 195).

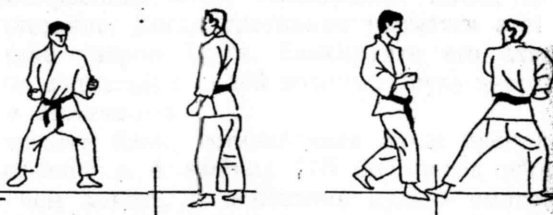




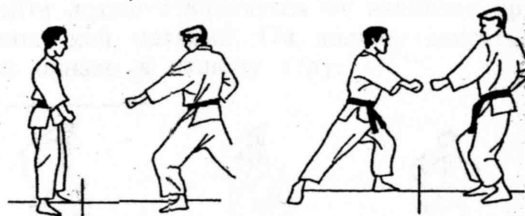
Фумикоми-Агэ-Укэ (с шагом внутрь)



Фумикоми-Удэ-Укэ (с шагом внутрь)



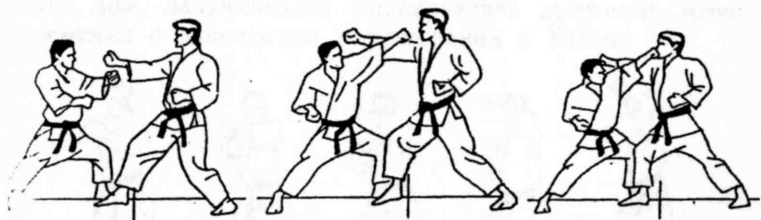
Фумикоми-Шутэ-Укэ (с шагом внутрь)



Хидзи-Сури-Укэ



Хидзи-Сури-Укэ





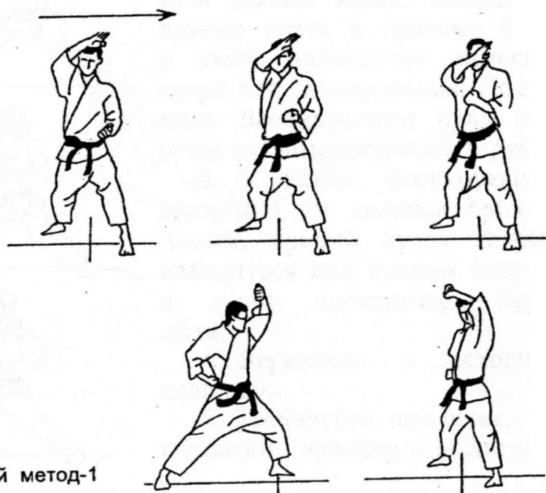
Основные приемы блокирования и тренировочные методы

- *Дзедан-Агэ-Укэ*
(верхний блок против атаки в голову)

Агэ-Укэ — один из основных приемов, используемых для блокирования атак, нацеленных выше, чем солнечное сплетение. Когда противник пытается атаковать ваше лицо ударом Цуки, блокируйте его атаку нижней частью запястья, с силой поднимая руку вверх.

- *Важные замечания*

1. Заканчивайте блок, останавливая ваше предплечье приблизительно в 4 дюймах (10 см) перед лбом, кисть выше, чем локоть, и основание кулака смотрит вверх. Не давайте локтю отклоняться от наиболее прямого пути к конечной позиции. Он должен двигаться вперед и вверх близко к вашему телу.



Тренировочный метод-1

2. Поднимая блокирующую руку, держите локоть согнутым под углом 90° . Противоположную руку возвращайте в позицию над бедром. Руки должны скрещиваться одна с другой на высоте подбородка. Вращайте предплечье, когда руки движутся в противоположных направлениях. Старайтесь выполнить движения как быстро и сильно.

3. В момент блокирования атаки противника крепко сожмите кулак. Одновременно сильно напрягите мышцы живота и передайте это напряжение в мышцы вокруг подмышки и блокирующей руки волнообразным потоком силы.

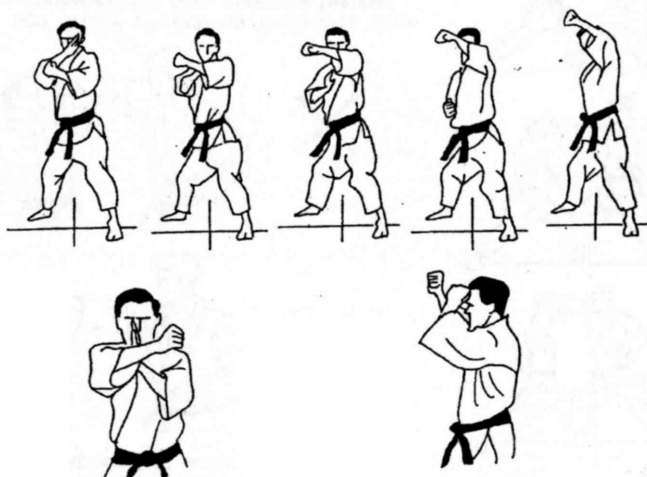
• *Тренировочный метод для Дзедан-Агэ-Укэ-1*

1. Примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи, бедра и плечи смотрят прямо вперед.

2. Поместите правое предплечье перед лбом, кисть открыта, ладонь смотрит наружу. Левый кулак — над левым бедром, тыл кулака смотрит вниз.

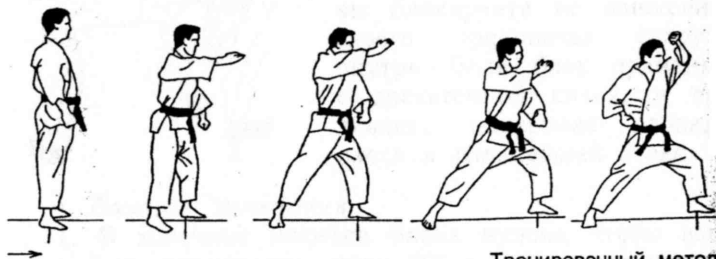
3. Вращайте бедра по часовой стрелке и начинайте опускать руку перед носом, направляя ее к правому бедру. В то же самое время поднимайте, вращая, левое предплечье. Левая рука проходит снаружи от правой.

4. Когда вы возвращаете правую руку к бедру, сожмите кулак. Поднимайте левое предплечье на высоту лба. Заканчивайте блокирующее движение одновременно с окончанием перемещения в Ханми.

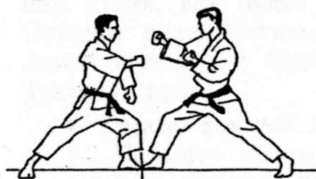
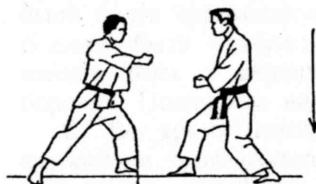


5. Вращайте бедра против часовой стрелки и вернитесь в позицию, описанную в п.2. Верните кисти первоначальное положение.

6. Повторите отработку в обе стороны — с правой и левой руки. После того как вы привыкнете к тренировочному методу-1, начинайте отрабатывать тренировочный метод-2.



Тренировочный метод-1



• Тренировочный метод для Дзедан-Агэ-Укэ-2

1. Примите Хачидзи-Дачи Шизен-Тай.

2. Начинайте скользить правой стопой назад и поднимайте правую руку перед лицом. Пока стопа продолжает скользить дальше назад, возвратит правую кисть к правому боку, а левое предплечье вынесит вверх для блокирования. Поднимите блокирующую руку снаружи от возвращающейся руки.

3. В конце блокирующего движения вы должны принять Ханми, правый кулак должен находиться над правым бедром, а левое предплечье — перед лбом.

4. Вернитесь в исходную позицию.

5. Тренируйте движение, попеременно начиная с обеих рук

• *Важные замечания*

1. Если вы поднимите локоть блокирующей руки слишком высоко, мышцы вокруг подмышки не смогут полностью напрячься и блок будет слабым. Избежать этой ошибки при блокировании можно, поднимая кисть выше, чем локоть.

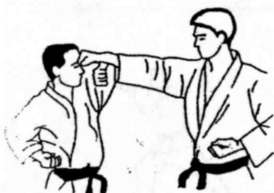
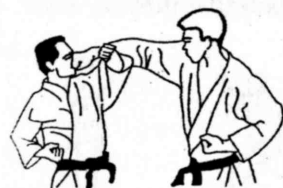
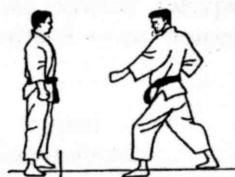
2. Если блокирующее предплечье останавливается слишком далеко от вашего лба, атака противника может пройти над блоком и поразить вас. Помните, что идеальная дистанция, разделяющая ваш лоб и предплечье, — 4 дюйма (10 см).

3. Иногда, опасаясь угрозы атаки, ученик от страха отклоняет свою голову назад. Избегайте этой ошибки.

• *Агэ-Укэ-Гьяку-Аши*
(поднимающийся блок с противоположной стопой)

В этом приеме блок производится правой рукой, когда вы останавливаетесь в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи, или левой рукой при принятии Миги-Дзэнкуцу-Дачи. Если вы блокируете правой рукой, шагните назад правой стопой и вращайте бедра против часовой стрелки.

Если блокирующая рука слишком далеко от лба, атака противника достигнет цели



Блок неэффективен, если локоть блокирующей руки поднят слишком высоко

Агэ-Укэ-Гьяку-Аши

- Чудан-Удэ-Укэ Сото-Укэ (блок предплечья снаружи внутрь против атаки в корпус)



Этот прием применяется как превосходный способ блокирования ударов Цуки в корпус. В этом блоке рука противника отклоняется в сторону, когда вы блокируете ее движением своего предплечья снаружи внутрь. Если блок применит с достаточной силой, у противника наверняка пропадет охота к дальнейшей атаке.

• Важные замечания

1. В конечной позиции блока нужно, чтобы ваша рука была согнута под углом 90° в локте, а предплечье было почти перпендикулярно земле. В этой точке локоть должен быть приблизительно в 4 дюймах (10 см) от вашего бока, а верхний край кулака — на высоте под бородку. Полностью напрягите мышцы вокруг подмышки.

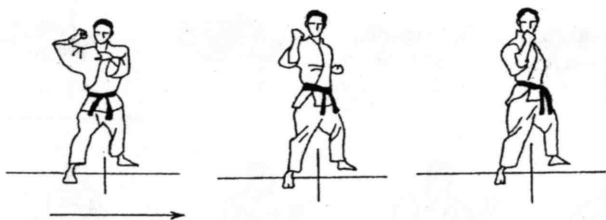
2. Во время движения вперед блокирующей руки возвратите противоположную руку к бедру, плотно сжимая кулак, как будто хотите схватить им кого-нибудь. Поворот бедер составляет часть блока. Сила, производимая вращением бедер, должна передаваться в блокирующую руку.

• Тренировочный метод для Сото-Укэ-1

1. Примите Миги-Дзэнкуцу-Дачи, бедра и плечи развернуты фронтально.

2. Вытяните левую кисть вперед на высоту солнечного сплетения. Кисть может быть открытой или сжатой в кулак, однако в любом случае тыл кисти смотрит вверх. Поместите правую кисть над правым плечом возле уха.

3. Возвратите левую кисть к левому боку, поворачивая ее на 180° против часовой стрелки. Если кисть открыта, сожмите ее в кулак, когда она приблизится к бедру. Вращайте бедра против часовой стрелки. В то же время пошлите правую руку вперед движением снаружи внутрь и сделайте блок. Вращайте блокирующее предплечье по часовой стрелке, выбрасывая его перед собой.



4. Заканчивайте блок, приняв положение Ханми, левый кулак над левым бедром, тыл кулака смотрит вниз, а верхний край правого кулака — на высоте подбородка.

5. Вернитесь в позицию п. 2

6. Повторите отработку с обеих сторон.

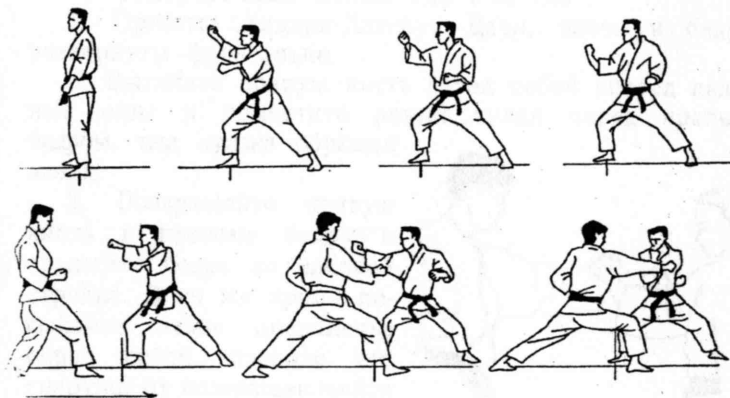
• *Тренировочный метод для Сото-Укэ-2*

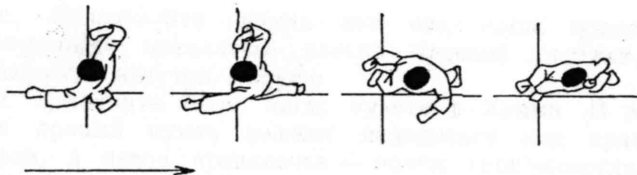
1. Примите Хачидзи-Дачи в Шизен-Тай. Руки опустите, как обычно, по бокам.

2. Начинайте шаг назад левой стопой и вытяните левую кисть или кулак вперед. Одновременно поднимите правый кулак над правым плечом возле уха.

3. Продолжая шаг вперед, возвратите левую кисть к левому боку и вращайте бедра против часовой стрелки. В то же время двигайте правое предплечье вперед и снаружи внутрь против атакующей руки воображаемого противника.

4. Закончите все блокирующие движения, оказавшись в Миги-Дзэнкуцу-Дачи при положении Ханми.





5. В этот момент левый кулак располагается над левым бедром, тыл кулака направлен вниз, а правый кулак находится перед телом, его верхний край — на высоте подбородка.

6. Шагните вперед и вернитесь в позицию п.1.

Отработайте этот блокирующий прием в зеркальном исполнении, делая блок левой рукой. Затем повторите движения попеременно в обе стороны. Вместо того чтобы шагнуть назад, когда блокируете, отрабатывайте блок с шагом вперед. Кроме того, необходимо тренироваться, включая применение блока с передвижением после него в Кокуцу-Дачи или Киба-Дачи.

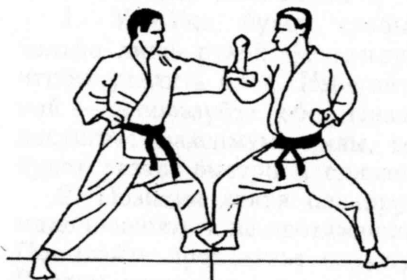
• Важные замечания

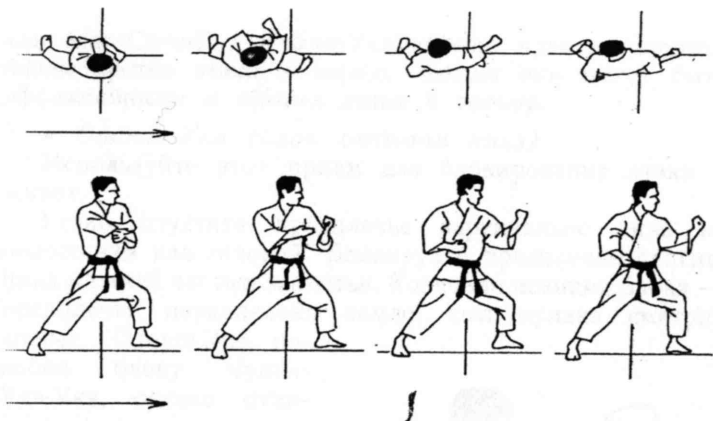
1. Резче вращайте бедра. Чем быстрее вращаются бедра, тем большую силу они сообщают блоку. Увеличьте скорость вращения бедер с помощью сильного вращения блокирующей руки. Избегайте вращения одних только плеч — вращайте их согласованно с бедрами.

2. Блок, вероятнее всего, окажется неудачным, если вы захотите заблокировать атаку противника по диагонали сверху вниз. Проводите блок так, чтобы атака отражалась в сторону. В конечной позиции блока не позволяйте локтю блокирующей руки отклоняться от рекомендованного положения.

3. Сгибайте блокирующую руку в локте под углом 90° . Избегайте чрезмерного распрямления или сгибания локтя.

4. Ваш блок не будет эффективным, если запястье блокирующей руки согнуто. Выпрямляйте и напрягайте его.





• Чудан-Удэ-Укэ

Учи-Укэ (блок предплечьем изнутри наружу против атаки в корпус)

Этот прием используется для блокирования атаки противника в корпус сметающим движением вашего предплечья изнутри наружу и отражения атаки в сторону.

• Важные замечания

1. Основные замечания к Сото-Укэ вполне применимы и для Учи-Укэ. Важным отличием между ними является направление блокирующего приема.

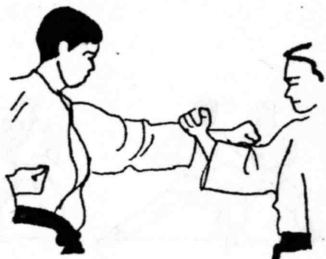
2. Возвращайте блокирующую руку и вращайте бедра. В то же время посылайте блокирующее предплечье изнутри наружу. Блокирующая рука проходит снаружи от возвращающейся руки.

• Тренировочный метод для Учи-Укэ-1

1. Примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи, плечи и бедра развернуты фронтально.

2. Вытяните правую кисть перед собой вперед ладонью вниз и поместите левый кулак перед правым бедром, тыл кулака обращен вверх.

3. Возвращайте правую кисть к правому бедру и вращайте бедра по часовой стрелке. В то же время посылайте левое предплечье перед собой, проводя его снаружи от возвращающейся



руки. Используйте локоть как ось, когда вращаете блокирующее предплечье против часовой стрелки, и блокируйте изнутри наружу.

4. Закончите блок, когда будете в Ханми. В этой фазе правый кулак должен находиться над правым бедром, а левое предплечье — почти перпендикулярно земле. Верхняя часть кулака — на высоте подбородка.

5. Поверните бедра против часовой стрелки и вернитесь в позицию, описанную в п. 2.

6. Отрабатывайте этот прием попеременно в обе стороны.

• *Тренировочный метод для Учи-Укэ-2*

1. Примите Хачидзи-Дачи в Шизен-Тай.

2. Начните шаг назад левой ногой. Одновременно выпрямите левую руку перед собой ладонью вниз и поместите правый кулак перед левым бедром. Тыл кулака смотрит вверх.

3. Продолжая двигаться вперед, возвратите левую кисть к левому боку и вращайте бедра против часовой стрелки. В то же время выбросьте правую руку вперед изнутри наружу, используя локоть как ось и вращая предплечье по часовой стрелке.

4. Закончите блок в Миги-Дзэнкуцу-Дачи с Ханми. Блок можно также легко заканчивать в Киба-Дачи или Кокуцу-Дачи. В любой конечной позиции левый кулак должен закончить движение в точке над левым бедром, тыл кулака смотрит вниз.

5. Шагните вперед и вернитесь в позицию п. 1.

6. Повторите отработку в обе стороны. Вместо того чтобы шагать назад, когда выполняете этот блокировочный прием, практикуйте его при шаге вперед в Дзэнкуцу, Киба- или Кокуцу-Дачи.

• *Важные замечания*

1. Учи-Укэ будет слабым, если вы блокируете только лишь рукой. Используйте силу вращения бедер, чтобы усилить блок. Избегайте блокирования одной рукой — используйте обе. Иначе говоря, этот прием не достигнет максимума силы, если блокирующая рука не будет резко, быстро и сильно возвращаться назад.

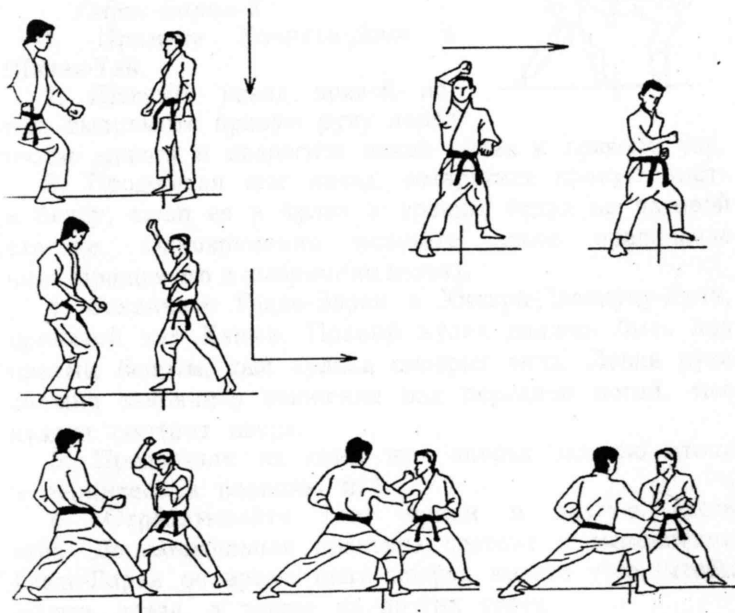
2. Позиция локтя блокирующей руки должна очень мало изменяться на протяжении блокировочного движения. Посылайте предплечье наружу, как бы раскрывая веер. В этом круговом движении предплечья локоть работает

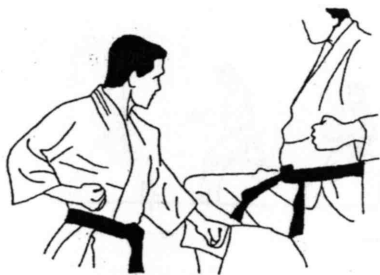
как ось. Сото-Укэ и Учи-Укэ обычно практикуются как блоки против атаки в корпус, однако они могут быть эффективными и против атаки в голову.

• *Отоши-Укэ (блок отбивом вниз)*

Используйте этот прием для блокирования атаки в живот.

Резко опустите предплечье вертикально вниз из положения над головой. Блокируйте предплечье противника нижней частью запястья. Конечная позиция блока — предплечье параллельно земле, тыл кулака смотрит вперед. Отоши-Укэ подобен блоку Чудан-Удэ-Укэ, однако отличается от последнего траекторией, по которой он движется к цели. Заметьте также, что рука противника движется скорее вниз, а не в сторону, как в Удэ-Укэ.





- *Гэдан-Бараи или Гэдан-Укэ (нисходящий или опускающийся блок)*

Блокируйте удар противника Цуки или Гери в низ живота нисходящим блоком. Отбивайте его атаку в сторону, посылая предплечье вниз и слегка в сторону. Это один из основных блоков против атаки нижней части тела.



- *Важные замечания*

1. Заканчивайте Гэдан-Бараи, когда кулак блокирующей руки окажется на расстоянии 6 дюймов (15 см) выше колена передней ноги.

2. Направляйте блокирующую и возвращающуюся руки таким образом, чтобы они при встречном движении почти касались друг друга. Вращайте оба предплечья на протяжении всего блока.

3. Когда вам потребуется блокировать сильный удар ногой, блок должен быть соответственно сильным. Закрывайтесь широким движением блокирующей руки вниз.

- *Тренировочный метод для Гэдан-Бараи-1*

1. Примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи, плечи и бедра разверните фронтально.

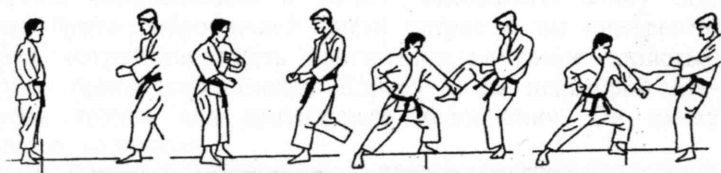
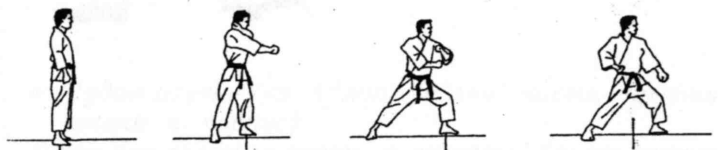
2. Выпрямите правую руку перед животом, тыл кисти смотрит вверх. Кисть может оставаться открытой или сжиматься в кулак. Поднимите левый кулак в позицию сбоку от правого уха, тыл кулака обращен наружу.

3. Возвратите правую кисть к правому бедру и вращайте бедра по часовой стрелке. В то же время пошлите левое предплечье вниз. Разгибайте и опускайте блокирующую руку в локте, вращая предплечье по часовой стрелке.

4. Заканчивайте блок в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи в Ханми. Кулак левой (блокирующей) руки должен быть выше вашего левого колена приблизительно на 15 см. Тыл кулака смотрит вверх.

5. Вернитесь в позицию п. 2.

6. Повторяйте отработку попеременно в обе стороны тела.



• *Тренировочный метод для Гэдан-Барай-2*

1. Примите Хачидзи-Дачи в Шизен-Тай.

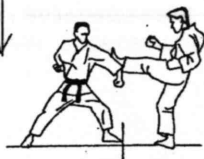
2. Шагните назад правой ногой, выпрямите правую руку перед низом живота и поднесите левый кулак к правому уху.

3. Продолжая шаг назад, возвратите правую кисть к бедру, сжав ее в кулак и вращая бедра по часовой стрелке. Одновременно пошлите левое предплечье вниз, вращая его и выпрямляя локоть.

4. Закончите Гэдан-Барай в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи, принятой как Ханми. Правый кулак должен быть над правым бедром, тыл кулака смотрит вниз. Левая рука должна закончить движение над передней ногой, тыл кулака смотрит вверх.

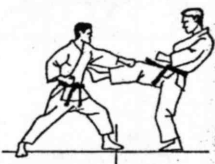
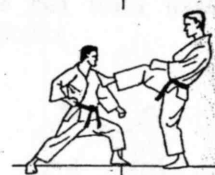
5. Продвиньте на один шаг вперед заднюю стопу и вернитесь в позицию п. 1.

6. Отрабатывайте этот прием в другую часть тела. Дополнительная практика состоит в выполнении Гэдан-Барай во время шага вперед вместо того, чтобы шагать назад, а также из других стоек.





Блок неэффективен, если блокирующая рука слишком высоко или слишком низко



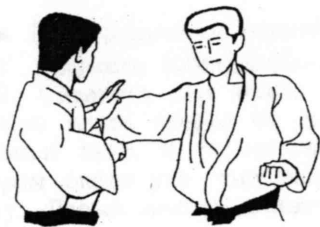
● Важные замечания

1. Если вы испугаетесь атаки противника, то захотите убрать назад бедра, избегая удара. Это действие ослабляет Гэдан-Бараи. Трудно блокировать сильный Гери, если тело наклонено вперед. Толкайте бедра вперед на протяжении всего блока, сохраняя тело перпендикулярным земле.

2. Если вы пытаетесь провести Гэдан-Бараи без полного вращения бедер, блок может оказаться неэффективным, так как удар противника в промежность обычно очень силен. Делайте особый упор на вращении бедер, производящих необходимую для хорошего блока силу.

3. Если при блокировании вы держите бедра слишком высоко, шансы противника на проведение удачной атаки увеличиваются. Держите бедра низко и блокируйте из позиции, возможно более близкой к противнику.

4. Если кулак блокирующей руки отклонится от рекомендуемой конечной позиции (10–15 см над передним коленом), блок будет слабым. Если блок закончится слишком высоко над коленом, удар Гери противника поразит ваш живот. Если блок закончится слишком близко к колену, он вообще промахнется по удару Гери, и ваш подбородок соответственно пострадает.

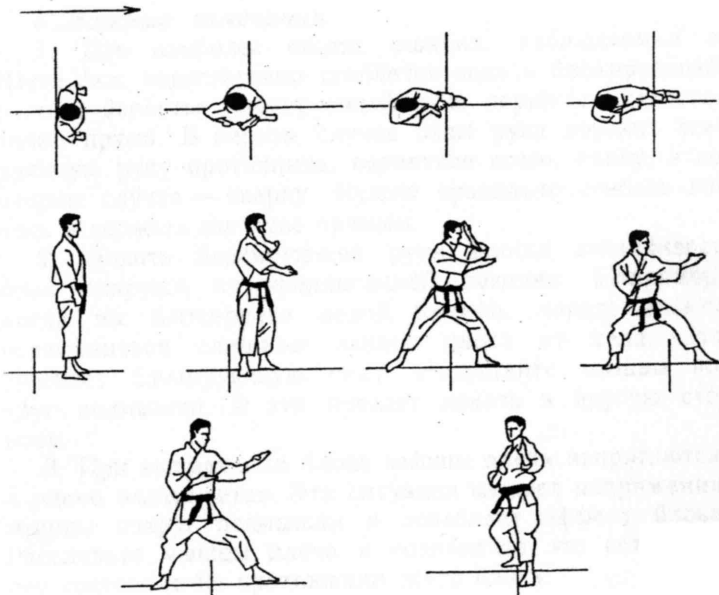


- Чудан-Шуто-Укэ (блок ребром кисти против атаки в корпус)

Шуто-Укэ является одним из основных блоков против атаки, направленной в живот. Блокируйте атаку так, как будто ребро вашей кисти острое и вы намереваетесь «отрубить» кисть противника по самое запястье. Этот прием свойственен Каратэ и до некоторой степени труден для правильного исполнения. Он имеет много вариантов.

- Важные замечания

1. Кисть неблокирующей руки не возвращается к боку, а останавливается перед солнечным сплетением с

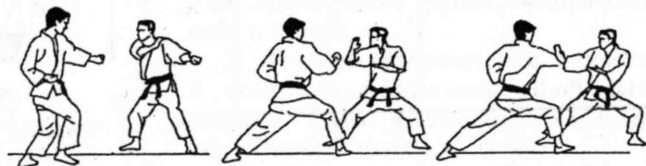


открытой ладонью, обращенной вверх. Используйте эту кисть для контратаки приемом Нукитэ (рука-копье) сразу же после блока Шүто-Укэ другой кистью.

2. В конечной позиции этого блока локоть блокирующей руки должен быть согнут под углом 90° , чтобы мышцы вокруг подмышки были напряжены. Локоть не должен заканчивать свое движение в стороне от тела. Напрягите локоть внутрь.

3. Блокирующая кисть из начальной позиции следует по диагонали вперед и вниз к цели. Этот маршрут лежит выше маршрута возвращающейся руки.

4. Возвращайте тело по диагонали назад. Если вы шагаете прямо назад или блокируете без шага назад, этот прием имеет мало шансов на успех.



• *Тренировочный метод для Чудан-Шуто-Укэ*

1. Примите Хачидзи-Дачи в Шизен-Тай.

2. Сделайте шаг назад правой ногой и выпрямите правую кисть вперед на высоте солнечного сплетения ладонью вниз. В то же время поместите левую кисть ребром около уха, тыл ладони смотрит наружу в сторону. Левый локоть должен быть перед левой стороной груди.

3. Продолжайте движение шагом назад. Ваше движение может быть прямым или по диагонали. Возвращайте правую кисть в ее позицию перед солнечным сплетением и вращайте бедра по часовой стрелке. В то же время посылайте левую кисть вперед и вниз в направлении цели с вращением предплечья по часовой стрелке.

4. Закончите блок в Миги-Кокуцу-Дачи в Ханми, правая кисть перед солнечным сплетением ладонью вверх, а левая рука — в правильной блокирующей позиции.

5. Верните правую стопу в ее первоначальную позицию и вернитесь в положение п. 1.

6. Отрабатывайте это движение с другой руки.

• *Важные замечания*

1. Две наиболее общие ошибки, наблюдаемые в Шуто-Укэ: недостаточно сгибается локоть блокирующей руки и запястье блокирующей руки держится недостаточно прямо. В первом случае ваша рука поразит атакующую руку противника, вероятнее всего, снизу, а во втором случае — сверху. Нужно правильно сгибать локоть и держать запястье прямым.

2. Локоть блокирующей руки иногда заканчивает блок снаружи от предписанной позиции. Например, когда вы блокируете левой кистью, локоть может остановиться слишком далеко слева от тела. Это снижает блокирующую силу. Напрягайте мышцы вокруг подмышки, и это поведет локоть в другую сторону.

3. При выполнении блока мышцы плеча напрягаются, и плечо поднимается. Эта ситуация мешает напряжению мышц вокруг подмышки и ослабляет эффект блока. Расслабьте мышцы плеча и сохраняйте это естественное состояние на протяжении всего блока.

- Татэ-Шуто (вертикальный блок ребром кисти)
- Какэ-Шуто-Укэ (крюкообразный блок ребром кисти)

Эти два блока почти одинаковы. Сгибайте запястье блокирующей руки так, чтобы ладонь смотрела вперед, а пальцы были направлены вверх. Эти блоки полезны против удара Цуки, направленного в ваше солнечное сплетение. Выбросьте предплечье изнутри наружу и отразите атаку в сторону.



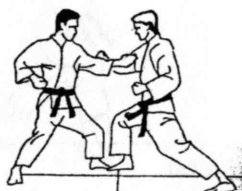
• Важные замечания

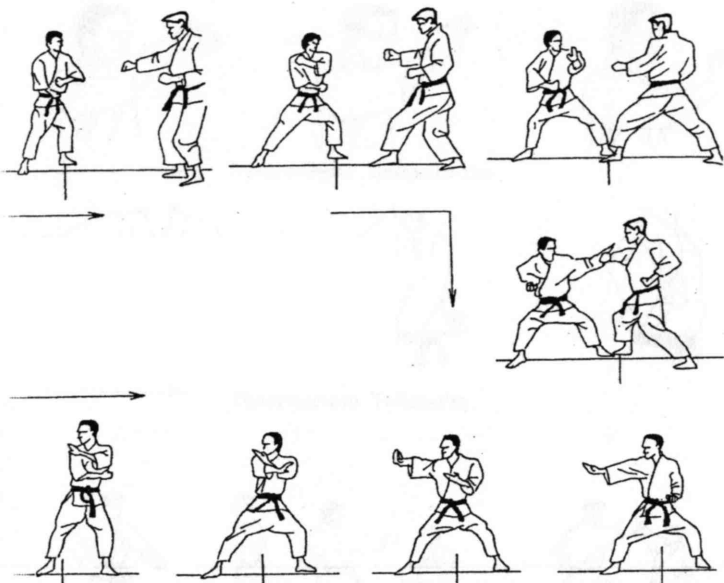
1. В противоположность Шуто Укэ, блокируйте рукой, выпрямленной в локте.

2. Прочно удерживайте запястье в согнутом положении. Ваш блок должен быть сильным, иначе вы не сможете отразить атаку.

3. Начинайте Татэ-Шуто-Укэ от уха с противоположной стороны тела. Выбрасывайте кисть вперед, выпрямляйте локоть и блокируйте предплечье противника изнутри наружу.

Этот блокирующий прием также эффективен против атаки со стороны. Для эффективного блока выбрасывайте кисть по широкой дуге от бока тела, противоположного направлению атаки. Заканчивайте блок рукой, выпрямленной наружу, в сторону от тела.



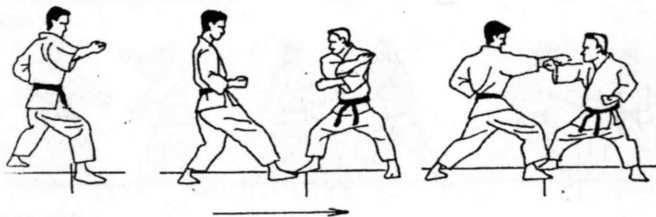


Какэ-Шуто-Укэ

При выполнении Шуто-Укэ часто представляется случай для захвата руки противника или рукава после блокирования его атаки. Захватывайте руку противника рывком и выводите его из равновесия, отвечая на атаку.

• Хайсю-Укэ (блок тылом кисти)

Хайсю-Укэ выполняется с использованием тыльной стороны ладони. Направьте блокирующую руку против верхней части руки, локтя или предплечья противника, когда он пытается вас атаковать в солнечное сплетение ударом Цуки. Проводите блок разгибательным движением руки.



• *Важные замечания*

1. Повернитесь боком в направлении атаки и выбросьте атакующую руку разгибательным движением предплечья, как в ударе Уракэн-Учи. Блок будет намного эффективнее, если вы зафиксируете положение локтя при ударе по атакующей руке противника.

2. Держите линию, образуемую кистью и запястьем, прямой и напрягайте запястье. Проводя блок, напрягайте всю тыльную поверхность блокирующей кисти.

Блоки, выполняемые особыми поверхностями руки

Блоки иногда выполняются особыми поверхностями руки и запястья. Хотя главной целью этих блоков является отражение атаки противника, они могут выполняться достаточно сильно и служить решающими ударами в схватке.

• *Какуто-Укэ (блок согнутым запястьем)*

Полностью согните запястье вниз и внутрь. Проводите блок той частью запястья, которая образует выступ при сгибании (см. рис. на с. 215). В Какуто-Укэ наносят удар по атакующему предплечью противника снизу вверх сильным разгибанием руки (по принципу Кеагэ). Этот прием может также использоваться для отражения атакующей руки в сторону при атаке сбоку.

• *Кейто-Укэ (блок запястьем в виде «головы цыпленка»)*

Тыльная поверхность ладони обращена в сторону. Максимально согните кисть вниз и используйте основание первого сустава большого пальца для блока. Бейте снизу вверх по предплечью атакующей руки.



Какуто-Укэ

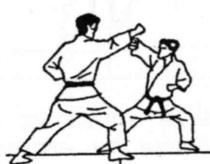
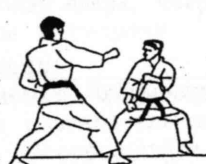




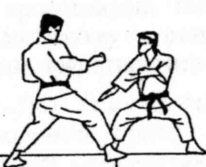
Применение Сейрюто-Укэ



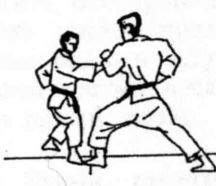
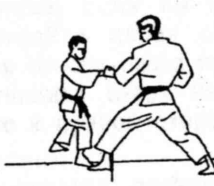
Применение Тэйсе-Укэ



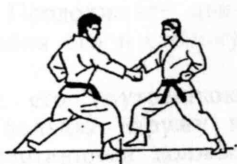
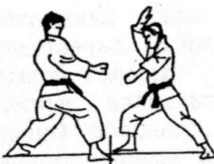
Какуто-Укэ



Кейто-Укэ



Гэйсе-Укэ



Сейрюто-Укэ



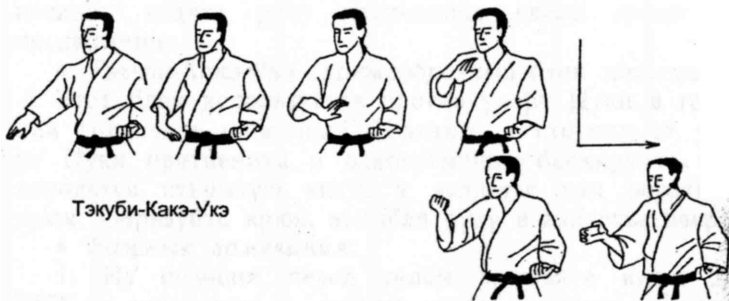
Хаиван-Нагаши-Укэ



Тэ-Нагаши-Укэ



Тэ-Осаэ-Укэ



Тэкуби-Какэ-Укэ

• *Сейрюто-Укэ (блок «бычья пасть»)*

Тыльная поверхность ладони обращена в сторону. Загните ладонь кверху, не сдвигая запястья. Блокируйте атакующую ногу или предплечье противника округлой частью руки, образовавшейся при сгибании запястья (см. рис. на с. 215). Сейрюто-Укэ используется так же, как и Гэдан-Бараи.



• *Тэйсе-Укэ (блок основанием ладони)*

Тыльная поверхность ладони обращена вверх. Поднимите кисть и используйте основание ладони для блокирования атакующего предплечья или ноги противника. Тэйсе-Укэ может служить как эффективный блок во всех направлениях — снизу вверх, сверху вниз и из стороны в сторону.



• *Важные замечания*

1. Успех этих приемов блокирования зависит от силы разгибательного движения руки (по принципу Кеагэ). Освобождайте локоть от напряжения для максимально резкого движения.

2. Сильный блок, проведенный вышеописанными способами по запястью, локтевому суставу или голени противника, часто способен предотвратить дальнейшую атаку.

• *Хаиван-Нагаши-Укэ (сметающий блок внутренней стороной руки)*

Прием используется для блокирования удара Цуки, направленного вам в лицо. Если вы хотите блокировать правой рукой, поднимайте перед собой правое предплечье, в то же время отводя назад правое бедро и ногу. Отбивайте руку противника вверх нижней частью предплечья, направляя его к правой стороне вашей головы.

• *Важные замечания*

1. Когда вы принимаете позицию Ханми, отбейте атакующую руку противника вверх. Продолжайте двигать блокирующее предплечье, направляя его в сторону и отводя атаку от вашей головы.

2. Двигая предплечье, направьте его внутреннюю поверхность (со стороны большого пальца) наружу и в сторону. Это движение своими очертаниями должно напоминать полумесяц.

3. Старайтесь, чтобы в конце блока локоть смотрел прямо в сторону, кулак был слегка выше уха, мышцы вокруг подмышки были напряжены.

• *Тэ-Нагаши-Укэ (сметающий блок рукой)*

Этот блок используется для парирования удара Цуки в лицо. Выпрямите открытую кисть перед корпусом, ладонь смотрит наружу. Как только вы коснетесь предплечья противника, отводите кисть, уводя атаку от вашей головы.

• *Важные замечания*

1. Шагните назад правой ногой и примите Ханми, выпрямите левую руку вперед и сгибайте запястье так, чтобы пальцы направились вверх. Как только левая кисть коснется атакующей руки противника, отводите ее к правому уху.

2. Не нужно вкладывать всю силу в блок. Вместе с этим сконцентрируйте внимание на плавном изменении маршрута атаки противника.

• *Тэ-Осаэ-Укэ (давящий блок рукой)*

Используйте этот блок, когда противник пытается провести удар Цуки в грудь или солнечное сплетение. Когда удар противника движется в направлении к вам, коснитесь сверху его предплечья, надавите вниз и ведите его руку к себе.

• *Важные замечания*

1. Шагните назад правой ногой в позицию Ханми, а левой кистью надавите сверху на атакующее предплечье противника и ограничьте его продвижение.

2. Когда кисть надавит на предплечье противника, согните локоть блокирующей руки и постарайтесь, чтобы предплечье стало параллельно земле. В этой позиции ведите руку противника вдоль линии ее продвижения.

• *Тэкуби-Какэ-Укэ (крюкообразный блок запястьем)*

Этот блок используется против удара Цуки в грудь или солнечное сплетение. Шагните в сторону от удара Цуки противника и одновременно блокируйте его, используя открытую кисть и запястье как обратный крюк. Образуйте крюк, выгибая руку в запястье вверх.

• *Важные замечания*

1. Из позиции перед телом вращайте кисть на 270° по дуге вверх и наружу, чтобы зацепить запястье противника сверху вниз. Используйте локоть как не-



подвижную ось, вокруг которой вращается кисть и предплечье.

2. Полностью сгибайте вверх блокирующую кисть в запястье и сохраняйте это напряжение в течение блока. Также напрягайте мышцы вокруг подмышки, препятствуя смещению локтя.

3. Когда вы блокируете правой рукой, скользните правой стопой по диагонали вперед, принимая Ханми слегка в стороне от противника. Блок, комбинируемый с перемещением в эту позицию, будет более эффективным.

• *Маэудэ-Хинери-Укэ*

(блок вращением предплечья)

Этот блок эффективен против удара Цуки, направленного вам в лицо или грудь. Вращайте бедра по часовой стрелке и принимайте Ханми. Одновременно протяните правый кулак в направлении противника, коснитесь нижней части его запястья предплечьем и затем отводите предплечье к своему правому боку, резко закручивая его против часовой стрелки.



- *Важные замечания*

1. Точно выбирайте время блокирования атаки противника. Как только вы коснетесь его руки, отведит предплечье и вращайте его, отбивая атаку в сторону.

2. Отводите блокирующую руку так, чтобы она стала перпендикулярна земле. В конце блока тыл кисти должен быть обращен вперед и часть запястья ниже большого пальца должна действовать как блокирующая плоскость.

- *Мазудэ-Дэаи-Осаэ-Укэ*

(давящий блок предплечьем)

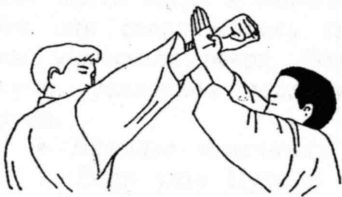
Когда противник начнет свою атаку, согните левый локоть под углом 90° , шагните вперед левой стопой и ударьте левым предплечьем по руке противника.

- *Важные замечания*

1. Правильный выбор времени особенно важен для успеха этого приема. Вы должны предугадать начало атаки, шагнуть вперед и заблокировать ее.

2. Избегайте, чтобы блокирующее предплечье описывало кривую. Наоборот, толкните бедра вперед и ударьте предплечьем прямо по цели.

3. Простое надавливание на предплечье противника неэффективно. Бейте предплечьем в сгиб его локтя максимальной силой.



Блоки двумя руками

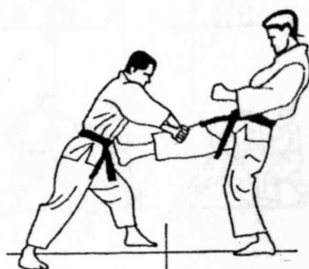
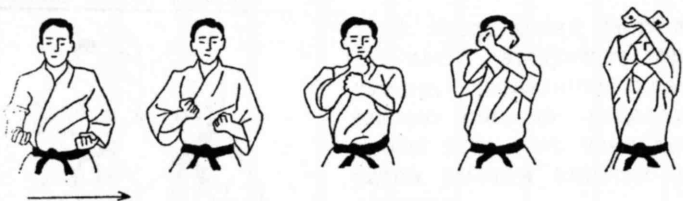
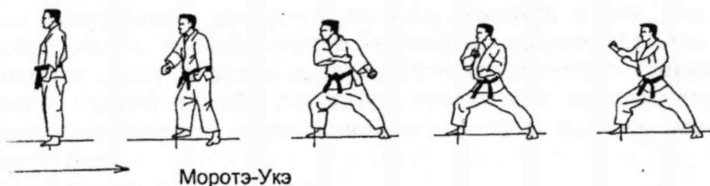
Очень сильный удар Цуки или Гери может быть блокирован с использованием блоков двумя руками. Вот описание некоторых «двуруких» блоков.

- *Моротэ-Укэ (усиленный блок предплечьем)*

1. Когда атака противника слишком сильна, чтобы парировать ее обычным блоком изнутри наружу верхней частью запястья, усильте свой блок, укрепляя блокирующее предплечье с помощью другого кулака.

2. Нужно, чтобы поддерживающий кулак или открытая кисть были в тесном контакте с блокирующим предплечьем в области прямо под локтем. После блокирования приемом Моротэ-Укэ вы можете легко контратаковать ударом Уракэн-Учи.

3. Этот блок обычно делают, отступая назад от атаки противника. Однако, если вы блокируете с шагом навстречу атаке, блок может получить дополнительную силу.



• *Дзюдзи-Укэ (крестообразный блок)*

Чтобы выполнить этот прием, скрестите руки в запястьях наподобие буквы Х. Используя предплечья, сложенные таким образом, можно провести весьма сильный блокировочный прием.

• *Важные замечания*

1. Если противник направляет удар Цуки в ваше лицо, вы можете легко отразить атаку движением скрещенных запястий вверх под его предплечье.

2. Дзюдзи-Укэ можно выполнять как открытыми кистями, так и кулаками.

3. Удар Маэ-Гери также можно эффективно блокировать этим приемом. Блокируйте атаковую ногу щиколотке или выше колена сильным движением цели скрещенных запястий. Когда вы блокируете, старайтесь сделать толчок бедрами вперед и держите тело перпендикулярно земле. Если вы отведете бедра, как показано на рис. на с. 221, ваш блок будет слабым, и удар противника может достичь цели.

• *Сокумэн-Авасэ-Укэ*

(боковой комбинированный блок)

Когда противник находится сбоку от вас и направляет удар Цуки в боковую часть вашей головы, используйте этот блок для отражения его атаки. Согните обе кисти вверх в запястьях, поставьте руки так, чтобы они соприкасались тыльными сторонами, а пальцы указывали вверх. Отрадите атаку ладонью одной руки, усиленной поддержкой тыльной части другой руки.

• *Важные замечания*

1. Если удар Цуки в вашу голову наносит противник, стоящий слева от вас, переместите стопу в Кокуцу-Дачи и повернитесь лицом к направлению атаки. В то же время скрестите запястья у правого бедра и вынесите кисти вверх, отражая удар. Блок должен встретить запястье противника немного впереди и выше вашего левого плеча.

2. Можно блокировать атаку одной лишь правой рукой, однако блок будет сильнее, если вы поддержите его левой рукой. Сильно нажимайте на тыльную сторону правой руки тылом левой кисти, когда они движутся от бедра к плечу.

- *Моротэ-Цуками-Укэ* (блок двумя руками с захватом)

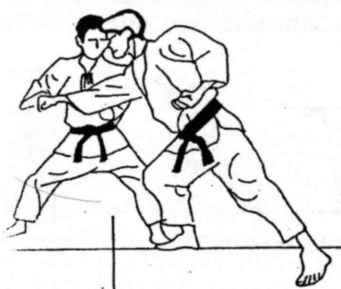
Этот прием эффективен против удара Цуки в вашу грудь или солнечное сплетение. Когда правый кулак противника движется по направлению к вам, шагните назад правой стопой, толкайте предплечье противника сбоку и затем захватывайте его запястье сверху своей правой рукой. Заставьте противника продолжить движение вперед, протаскивая его руку к вашему правому боку.

- *Важные замечания*

1. Блок может ослабнуть, если вы излишне сосредоточитесь на захвате руки противника. Вместо этого концентрируйте внимание на изменении маршрута его руки.

2. В ситуации, описанной выше, левая рука действует, сначала толкая атакующее предплечье в сторону, а затем захватывает его. Левая рука должна быть немедленно усилена правой, которая захватывает атакующую кисть сверху.

3. Когда левая кисть захватывает атакующее предплечье, скользните правой кистью вниз по предплечью, чтобы захватить запястье и затем рывком вывести противника из равновесия.



Моротэ-Цуками-Укэ

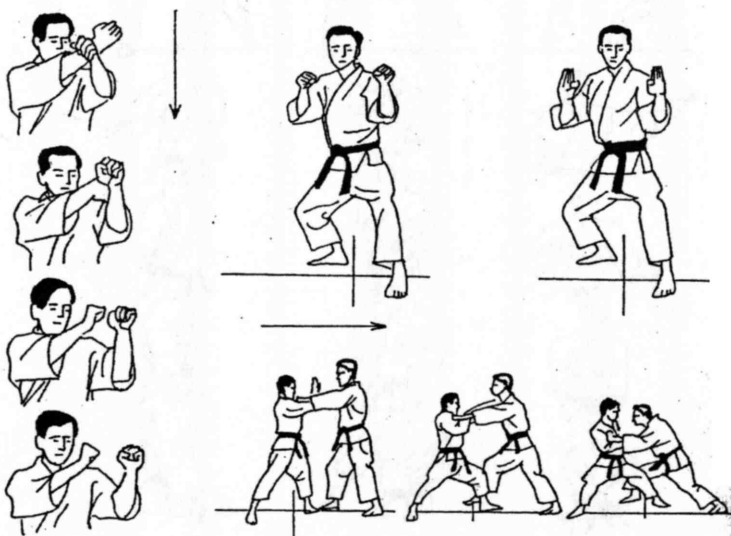


• **Какивакэ-Укэ (обратный клинообразный блок)**

Когда противник пытается задушить вас или схватить отвороты вашего каратэги обеими кистями, этот блок является эффективным способом выхода из такой ситуации. Протолкните обе кисти вверх между запястьями противника так, чтобы ваши запястья скрестились у вас перед лицом. Затем разводите ваши предплечья вниз и наружу в разные стороны, раздвигая руки противника. Этот блок можно делать как открытыми кистями, так и кулаками.

• **Важные замечания**

1. Когда ваши руки окажутся между руками противника, отведите корпус вниз и назад, делая шаг назад и понижая бедра. В то же время направьте предплечья вниз и вращайте их наружу в обе стороны.



Какивакэ-Укэ (открытой ладонью)

2. Опуская предплечья, направьте локти к своим бокам и напрягите мышцы вокруг подмышек. Одновременно используйте кисти для сильного давления наружу, раздвигая предплечья противника в стороны.

Блокировочные приемы против Гери (ударов ногами)

• Гэдан-Какэ-Укэ

(опускающийся крюкообразный блок)

Чтобы выполнить Гэдан-Какэ-Укэ, выбросьте руку вниз по широкой дуге, отбивая и цепляя бьющую ногу противника выше щиколотки. Этот блок можно делать двумя способами: взмахом руки снаружи внутрь и изнутри наружу.

• Важные замечания

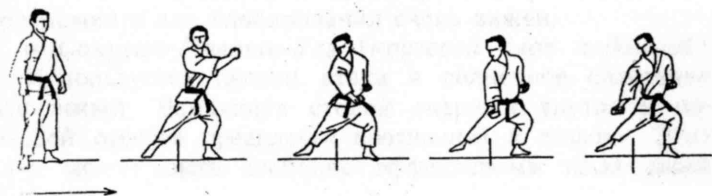
1. Когда удар противника движется к вам, сделайте шаг назад в Дзэнкуцу-Дачи с Ханми. Если вы делаете взмах рукой снаружи внутрь, шагните назад ногой, противоположной (разноименной) блокирующей руке. Если же вы блокируете изнутри наружу, шагните назад ногой с той же стороны, что и блокирующая рука.



Гэдан-Какэ-Укэ (снаружи)



Гэдан-Какэ-Укэ (изнутри)



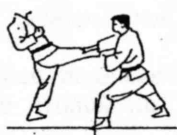
2. При блокировании часть запястья выше большой пальца должна коснуться щиколотки противника. Когда вы блокируете взмахом снаружи внутрь, вращайте предплечье так, чтобы в конце блока тыл кулака смотрел вперед. Блок изнутри наружу заканчивается, когда тыл кулака обращен назад.

• *Сукуи-Укэ (ковшеобразный блок)*

Прием очень схож с Гэдан-Какэ-Укэ. Главное отличие в том, что в этом блоке вы цепляете лодыжку противника открытой кистью, а затем тянете и поднимаете ее вверх. Сукуи-Укэ можно выполнять снаружи внутрь или изнутри наружу.

• *Важные замечания*

1. Когда блокируете приемом Сукуи-Укэ, то, как и в Гэдан-Какэ-Укэ, начинайте этот блок, отступая на один шаг в Дзэнкуцу-Дачи. Блокируя снаружи внутрь, отступайте ногой с той стороны тела, которая противоположна блокирующей руке. В Сукуи-Укэ изнутри наружу шагайте назад ногой со стороны блокирующей руки. Для придания блоку дополнительной силы координируйте движение руки с вращением бедер.



Сукуи-Укэ
(снаружи)



Сукуи-Укэ
(изнутри)



Сукуи-Укэ
(обеими руками)

2. Вращайте правое предплечье по часовой стрелке, когда делаете взмах снаружи внутрь, и вращайте предплечье против часовой стрелки, когда проводите блок изнутри наружу.

3. Когда удар Гери приближается, вытяните руку далеко вперед, чтобы коснуться ноги противника возле икры. Затем скользните кистью к щиколотке противника и, словно ковшом, «зачерпните» его ногу вверх.

4. Слегка загибайте пальцы и ладонь блокирующей руки для облегчения зацепа.

- *Моротэ-Сукуи-Укэ*

(ковшеобразный блок двумя руками)

Этот блок заключается в выполнении Сукуи-Укэ снаружи внутрь одной рукой и одновременном нажиме на колено противника другой рукой.

- *Важные замечания*

1. Крепко зажмите колено противника пальцами и давите на него вниз. Цель этого давления — не дать колену согнуться, а ноге — отступить.

2. Тяните к себе кисть, зацепившую лодыжку противника, а колено отталкивайте от себя. Проводите тянущую кисть под локтем давящей руки.

- *Тэйсе-Авасэ-Укэ*

(комбинированный блок основаниями ладоней)

Соедините основания ладоней вместе и затем сильно выбросьте их вперед для блокирования удара Гери противника.

- *Важные замечания*

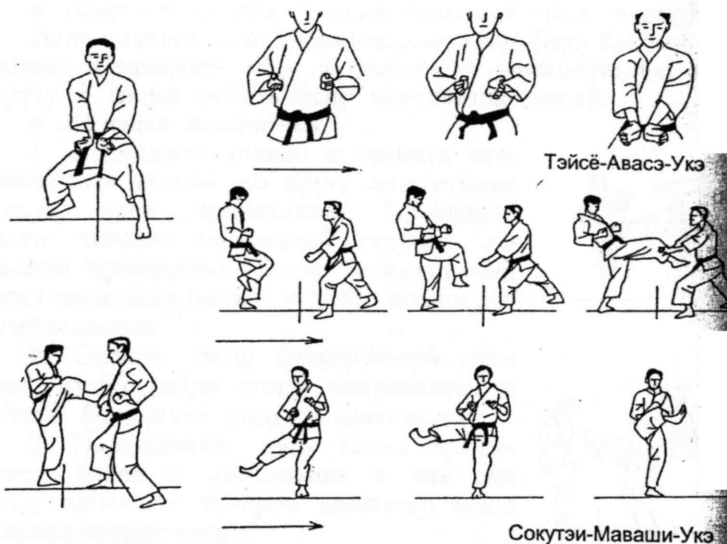
1. Поскольку удары ногами обычно сильны, сильно выгибайте бедра вперед, когда вы блокируете, и встречайте удар, твердо стоя на земле.

2. Полностью загибайте кисти в запястьях вверх и тесно прижимайте основания ладоней друг к другу.

3. Тэйсе-Авасэ-Укэ будет неэффективным, если вы останавливаете удар противника до того, как его нога полностью выпрямится. Таким образом, правильный выбор момента для блокирования очень важен.

- *Сокутэи-Маваши-Укэ (круговой блок подошвой)*

Используется против атаки в солнечное сплетение или живот. Взмахните стопой снаружи внутрь и подошвой отбейте предплечье противника в сторону. Этот блок может быть особенно эффективным из-за своей



неожиданности. Такой прием весьма ценен в ситуациях, где руки не имеют возможности сделать блок.

● *Важные замечания*

1. В начале блока как можно выше поднимите колено блокирующей ноги и взмахните стопой по кругу снаружи внутрь.

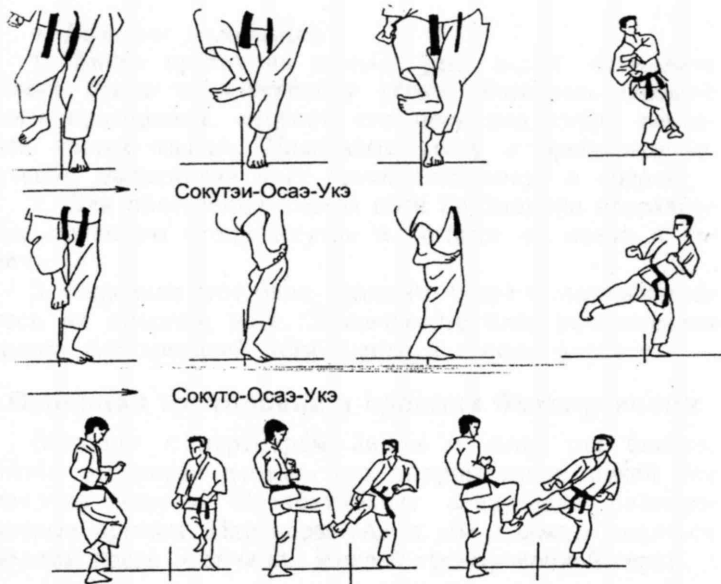
2. Когда вы начинаете круговое блокирующее движение, согните блокирующую стопу вверх в щиколотке и направьте подошву стопы внутрь. Цель — нанести сильный удар по предплечью противника нижней частью стопы.

3. Когда вы блокируете, вращайте бедра и поворачивайтесь на опорной ноге. Боковая поверхность бедра в конце движения должна быть направлена к противнику.

4. Заканчивайте этот блокировочный прием с полностью согнутым коленом и блокирующей стопой подведенной ближе к телу — для сохранения и для облегчения контратаки.

● *Сокутэи-Осаэ-Укэ (давящий блок подошвой)*

Используется для блокирования удара Гери перед его полным завершением. Когда нога противника начала двигаться к вам, остановите ее продвижение блокированием и нажимом подошвой на голень противника.



• Важные замечания

1. Поднимайте блокирующую стопу выше колена опорной ноги и затем направляйте ее по диагонали вниз к приближающемуся удару.

2. Полностью сгибайте блокирующую ногу вверх в щиколотке, поворачивая стопу так, чтобы концы пальцев оказались обращенными наружу и в сторону.

3. Толкайте бедра вперед при блокировании, чтобы обеспечить достаточную силу для остановки мощного Гери.

• Сокуто-Осаэ-Укэ (давящий блок ребром стопы)

Этот блок подобен только что описанному приему. Главным различием между ними является то, что он выполняется ребром стопы, а не подошвой.

• Важные замечания

1. Когда противник начинает удар ногой, вращайте бедра и повернитесь на 90° на опорной ноге. Одновременно поднимите колено и ударьте ребром стопы по диагонали вниз в направлении голени противника.

2. Полностью сгибайте блокирующую стопу вверх в щиколотке и загибайте пальцы внутрь так, чтобы ребро стопы смотрело в направлении противника.

• *Ашибо-Какэ-Укэ (крюкообразный блок ногой)*

Используется для блокирования Йоко-Гери-Кекоми в живот. Поднимите ногу в сторону и взмахните ею по кругу с целью отбить удар противника ногой.

• *Важные замечания*

1. Поднимите колено и согните его, взмахивая стопой по кругу для отбива удара ноги противника. Проводите блок голенью по задней стороне лодыжки противника. После блокирования подтяните ногу ближе к телу, полностью сгибая колено.



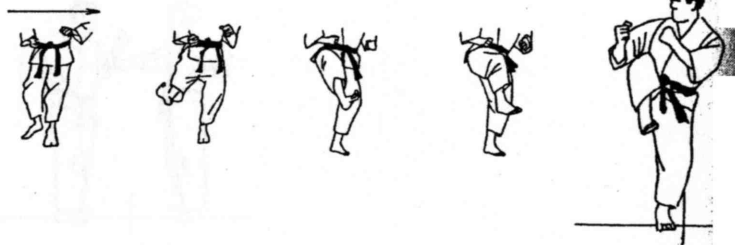
2. Согните стопу блокирующей ноги так, чтобы ребро стопы направилось к земле. Напрягите стопу и щиколотку.

3. Нарращивайте силу блока вращением бедер и разворотом в том же направлении, в котором движется ваша блокирующая нога.



• *Ашикуби-Какэ-Укэ (крюкообразный блок лодыжкой)*

Блок предназначается для блокирования удара Маэ-Гери крюкообразным зацепом ноги противника вверх и вперед. Используйте переднюю часть голени для зацепа его ноги, под икру.



• *Важные замечания*

1. Когда противник начнет удар ногой, начинайте взмах стопы к противнику сбоку. Коснитесь бьющей ноги противника, зацепив его ногу под икрой передней частью голени. Поднимите стопу и приблизьте ее к себе, вытаскивая ногу противника вверх и вперед.

2. Для облегчения зацепа ноги противника направьте блокирующую стопу внутрь и согните ее вверх к голени.

3. Выполняя этот блок, вращайте бедра и поворачивайтесь на опорной ноге. Заканчивайте блок возвращением голени блокирующей ноги ближе к своему корпусу.

Основная тренировка в приемах блокирования

Встаньте с партнером лицом к лицу так близко, чтобы вы могли достать его выпрямленной рукой без наклона вперед. Отрабатывайте следующие блокировочные приемы. Партнеры «А» и «В» должны меняться ролями после окончания каждой тренировочной серии.

«А»

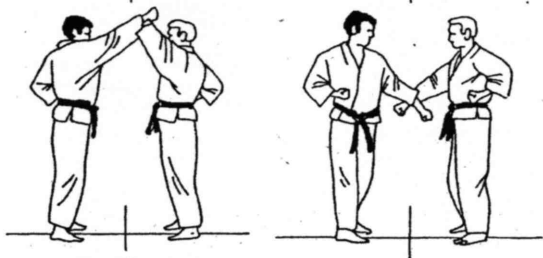
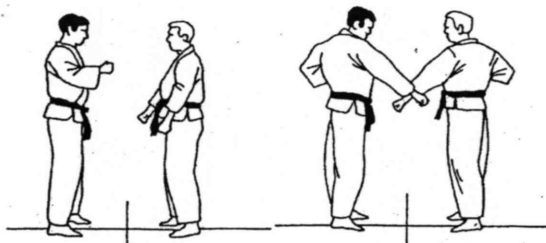
1. Правый Цуки в лицо
2. Левый Агэ-Укэ
3. Правый Цуки в корпус
4. Левый Сото-Удэ-Укэ
5. Правый Цуки в промежность
6. Левый Гэдан-Бараи

«В»

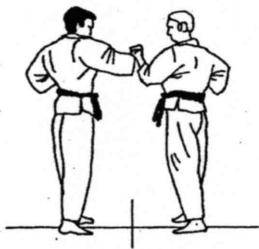
- Левый Агэ-Укэ
- Правый Цуки в лицо
- Левый Сото-Удэ-Укэ
- Правый Цуки в корпус
- Левый Гэдан-Бараи
- Правый Цуки в промежность

Продолжайте в следующем порядке:

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 1. Правый Цуки в лицо | Правый Агэ-Укэ |
| 2. Левый Агэ-Укэ | Левый Цуки в лицо |
| 3. Правый Цуки в корпус | Правый Сото-Удэ-Укэ |
| 4. Левый Сото-Удэ-Укэ | Левый Цуки в корпус |
| 5. Правый Цуки в промежность | Правый Гэдан-Бараи |
| 6. Левый Гэдан-Бараи | Левый Цуки в промежность |



Отрабатывайте блокирование Цуки в корпус блоками Учи-Удэ-Укэ и Сото-Удэ-Укэ. Выполняйте законченные серии атак и блоков сначала медленно, постепенно увеличивая быстроту и силу по мере накопления опыта.



Часть 3

**ПРИМЕНЕНИЕ
ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ**

Глава 9

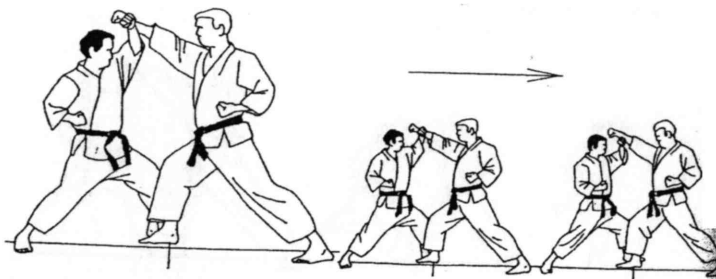
ЗАЩИТА И КОНТРАТАКА ОТ ВЫСОКИХ АТАК (ДЗЁДАН)

Действия в комбинированных блокировочных приемах с решительными контратаками

1. Начиная подготовку этих специфических приемов, вы должны использовать блок и контратаковать в ответ на атаку противника. Этот формальный метод отработки необходим как предварительный этап перед более развитой практикой.

2. Как и в п. 1, заранее подготавливайте свой ответ на атаку партнера, однако сосредоточивайтесь на совершенствовании вашего умения выбирать время и повышении быстроты перехода от блока к контратаке. Придавайте особое значение скорости и координации.

3. После освоения метода, предложенного в п. 2, у вас больше нет необходимости выбирать контратаку заранее. Вместо этого, когда вы блокируете, основывайте выбор контратаки на вашей стойке и положении по отношению к противнику. Например, если ваш блок опоздал, выбирайте ответный прием, который может быть выполнен со скоростью выше средней. Таким образом вы постепенно научитесь принимать мгновенные решения.



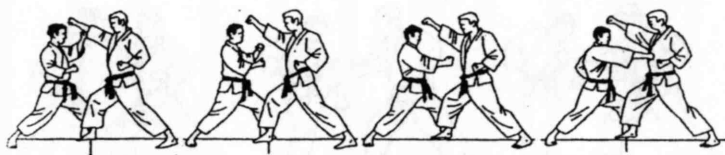
Из Агэ-Укэ в Гьяку-Цуки
(обычная дистанция)

Контратаки из Агэ-Укэ-1

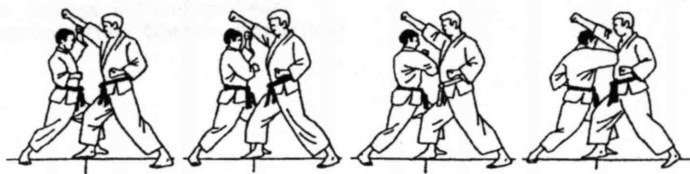


Из Агэ-Укэ в Татэ-Эмпи-Учи
(близкое расстояние)



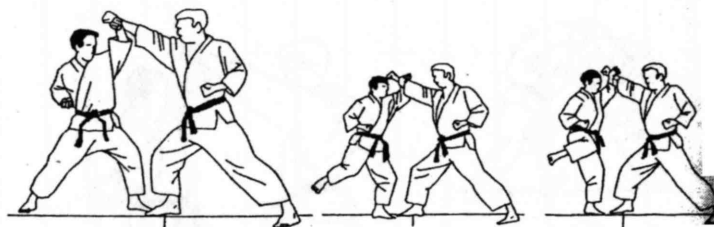


Из Агэ-Укэ в Маэ-Эмпи-Учи (близкая дистанция)



13 Агэ-Укэ в Йоко-Маваши-Эмпи-Учи (близкая дистанция)





Из Агз-Укз в Маваши-Гери
(относительно далеко друг от друга в Ханми)



Из Агз-Укз в Маз-Гери
(относительно далеко друг от друга)



Из Агэ-Укэ в Маз-Гери-Кеаг
(относительно близкая дистанция)

• Важные замечания

1. Позиция глаз: держите глаза в центре треугольника, образованного плечами и глазами противника. Если вы сосредоточите свое внимание на его стопах или кистях, то можете прийти в замешательство или быть сбиты с толку.

2. Движение стоп: двигайте стопы быстро и легко. Плавно скользите по земле. Когда шагаете вперед, старайтесь также толкать бедра вперед.

3. Состояние духа: избегайте выказывать страх, когда противник атакует. Уверенно выполняйте приемы.

4. Применение силы: будьте готовы сосредоточить всю достижимую для вас силу всякий раз, когда это необходимо. После того как сила послужила достижению цели, мгновенно сбрасывайте напряжение.

Отрабатывайте каждый прием многократно, шагая иногда вперед, а иногда — назад. Ваше тело постепенно привыкнет к требуемым движениям.

Контратаки из Агэ-Укэ-2

Из Агэ-Укэ к Мавашу-Цук
(обычная дистанция)



Из Агэ-Укэ к Мавашу-Геру
(относительно далеко друг от друга)

Контратаки из Агэ-Укэ-3

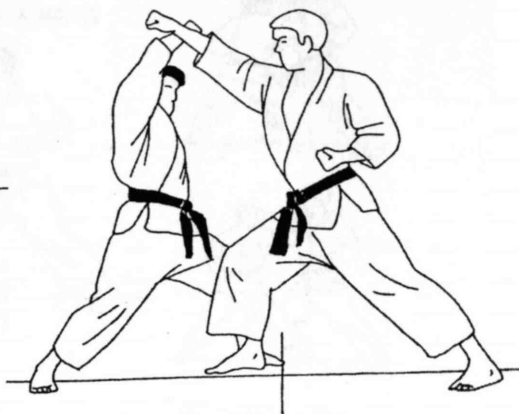
Из Агэ-Укэ к Уракэн-Учи
(относительно близкая дистанция)



Контратаки из Агэ-Укэ-4



Из Агэ-Укэ к Маэ-Эмпи-Учи
(близкая дистанция)



Из Агэ-Укэ к Эмпи-Учи
(близкая дистанция, с шагом внутрь)



Из Агэ-Укэ к Маэ-Гери
(относительно далеко
друг от друга)

Из Агэ-Укэ к Маваши-Гери
(относительно далеко
друг от друга)

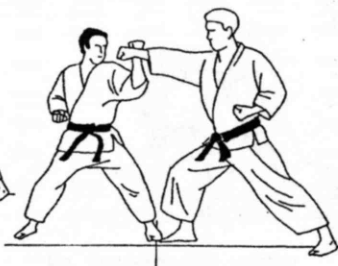
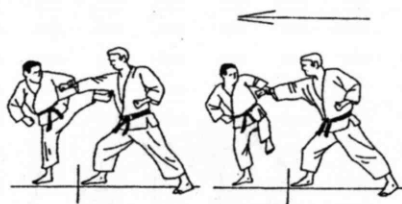


Контратака из Шуто-Укэ



Из Шуто-Укэ в Шуто-Учи
(близкая дистанция)

Контратаки из Удэ-Укэ

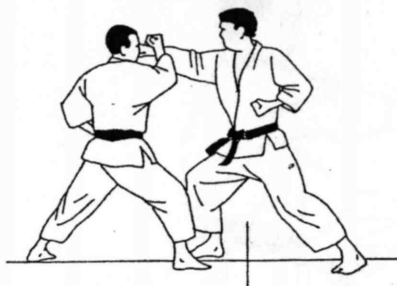


Из Удэ-Укэ (Сото-Укэ)
против атаки в голову
к Чудан-Йоко-Гери-Кеагэ
(относительно далеко
друг от друга, тело
развернуто в сторону)



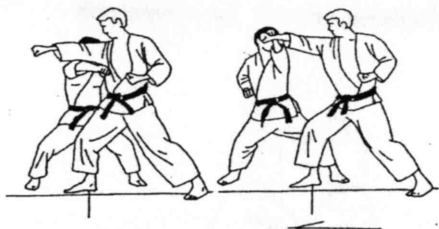
Из Сото-Удэ-Укэ к Маваш-Гери

Из Сото-Удэ-Укэ против атаки
в голову к Йоко-Эмпи-Учи
(относительно близко друг к другу)

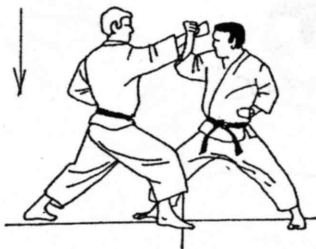
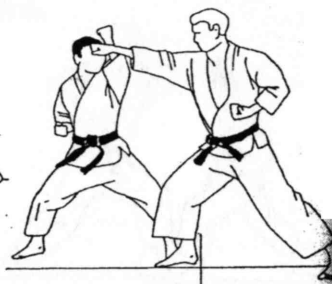


Из Сото-Удэ-Укэ
против атаки в голову
к Дзедан-Уракэн-Учи
(относительно близко
друг к другу)

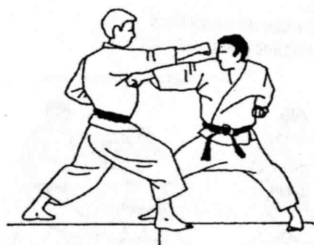




Из Сото-Удэ-Укэ
к Каги-Цуки
(близкая дистанция)



Из Сото-Удэ-Укэ против
атаки в голову к Уракэн-Учи
блокирующей рукой
(несколько ближе, чем
обычная дистанция)



Из Учи-Удэ-Укэ против атаки
в голову к Чоку-Цуки
блокирующей рукой
(обычная дистанция)



Эмпи-Учи
(близкая дистанция)



Нукитэ-Учи
(обычная дистанция)

Ура-Цуки
(относительно
близкая дистанция)

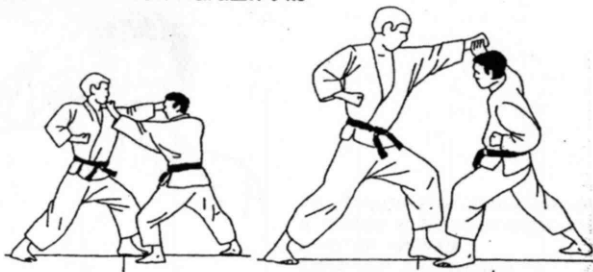


Татэ-Нукитэ-Учи
(обычная дистанция)



Чоку-Цуки
(обычная дистанция)

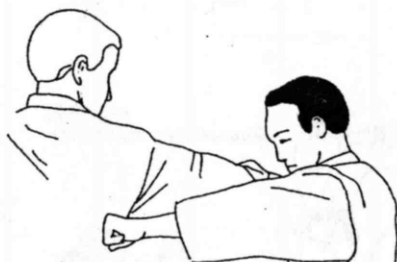
Контратаки из Хаиван-Нагаши-Укэ



Из Хаиван-Нагаши-Укэ в Ура-Цуки
(чуть ближе, чем обычная дистанция)

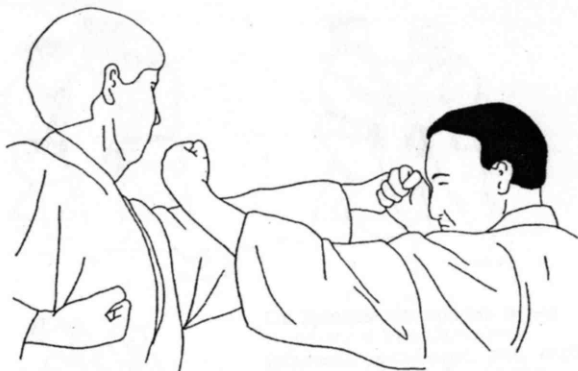


Из Хаиван-Нагаши-Укэ
в Гьяку-Цуки
(обычная дистанция)



Из Хаиван-Нагаши-Укэ в Ура-Цуки блокирующей рукой
(обычная дистанция, тело развернуто в сторону)

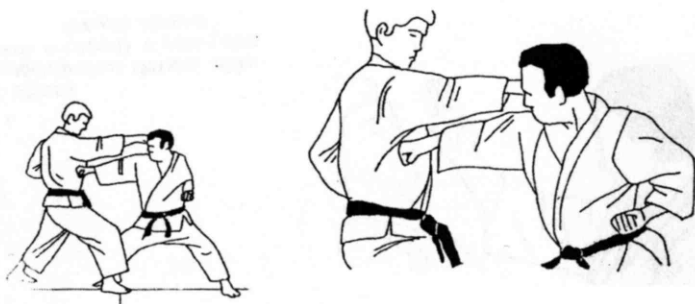
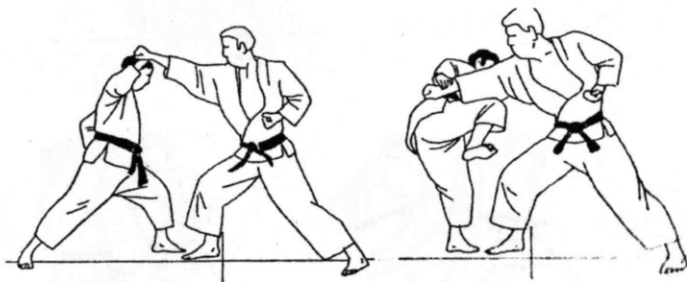




Из Хаиван-Нагаши-Укэ в Чоку-Цуки



Из Хаиван-Нагаши-Укэ в Мавашигери





Из Дзюдзи-Укэ против атаки в голову в Мавашу-Шуто-Учи изнутри наружу (обычная дистанция)



Кэнтсуй
(обычная дистанция)



Из Дзюдзи-Укэ против атаки в голову в Мавашу-Шуто-Учи снаружи внутрь (обычная дистанция)

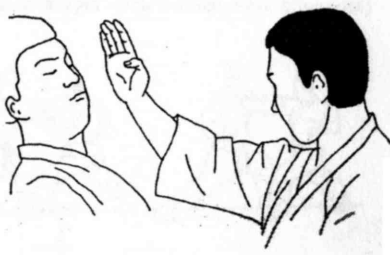




От Дзюдзи-Укэ против атаки
в голову к Ура-Шуто-Учи
(обычная дистанция; рис. справа
вверху) или к Сейрюто-Учи
(обычная дистанция)



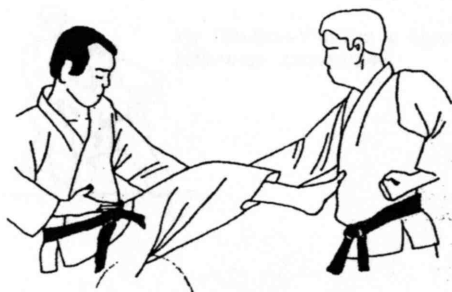
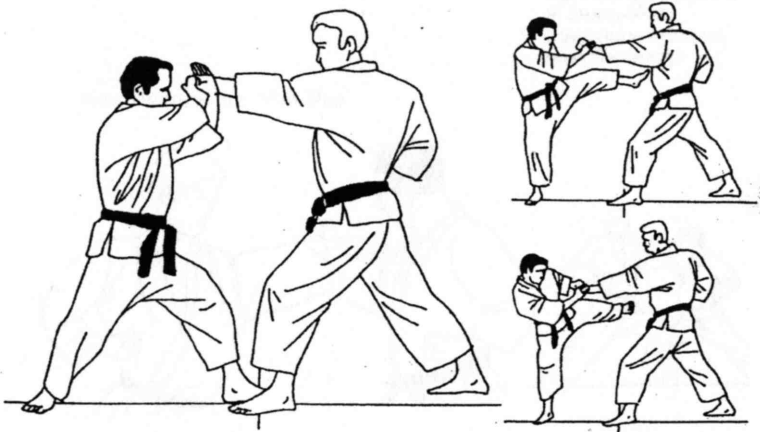
От Дзюдзи-Укэ против
атаки в голову к Маэ-Гери
(относительно далеко друг
от друга)



Контратаки из Сокумэн-Авасэ-Укэ



От Сокумэн-Авасэ-Укэ против атаки в голову к Маз-Гери (обычная дистанция, рис. справа вверху)
или к Маваши-Гери (обычная дистанция, рис. справа внизу)



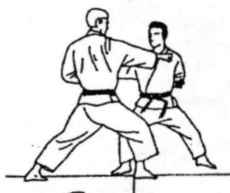
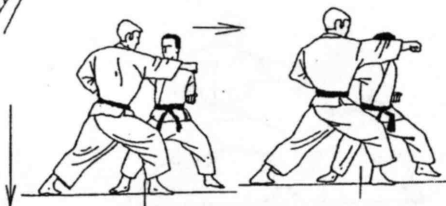
Глава 10

ЗАЩИТА И КОНТРАТАКИ ПРОТИВ АТАК В КОРПУС (ЧУДАН)



Контратаки из Сото-Укэ

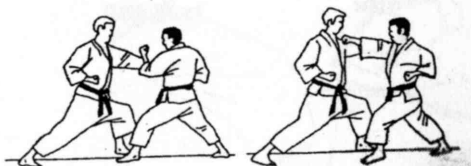
Из Наи-Ван-Сото-Укэ
в Эмпи-Учи
(дистанция ближе, чем обычная)



Из Наи-Ван-Сото-Укэ
в Цуки блокирующей рукой
(обычная дистанция)

Из Наи-Ван-Сото-Укэ в Уракэн-Учи
(дистанция чуть ближе, чем обычная)

Из Наи-Ван-Сото-Укэ
в Гяку-Цуки
(обычная дистанция)

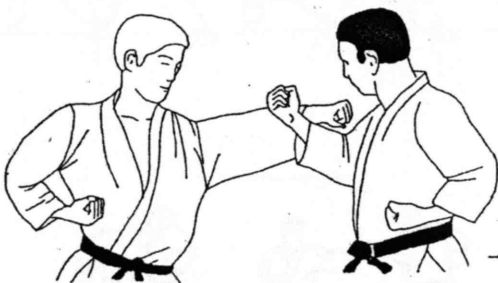




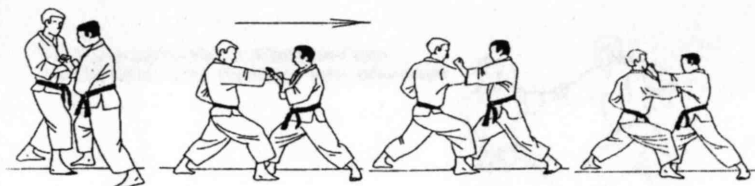
Из Наи-Ван-Сото-Укэ в Эмпи-Учи
(дистанция ближе, чем обычная)

Из Наи-Ван-Сото-Укэ
в Эмпи-Учи
(дистанция ближе,
чемобычная)

Контратаки из Учи-Укэ

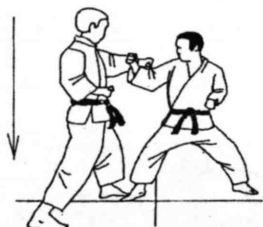


Из Гай-Ван-Учи-Укэ в Цуки
(обычная дистанция)



Из Гаи-Ван-Учи-Укэ с поддержкой другой кистью в Ура-Цуки
(дистанция чуть меньше, чем обычная)

Из Учи-Укэ в Мавашу-Цуки
(обычная дистанция)



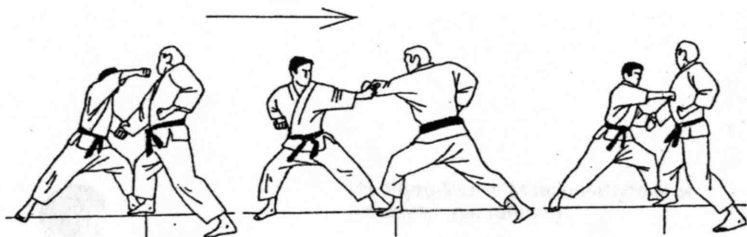
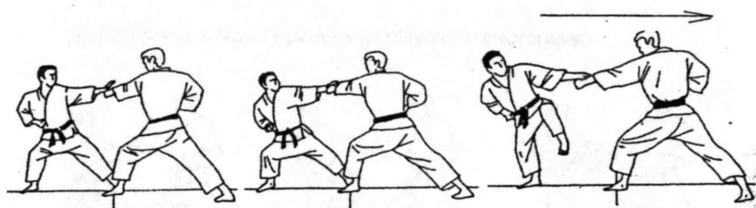
Из Учи-Укэ в Цуки
(обычная дистанция)



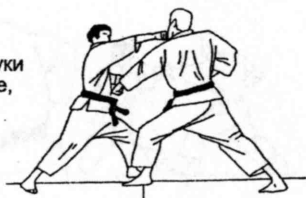
Контратаки из Какэ-Шуто-Укэ



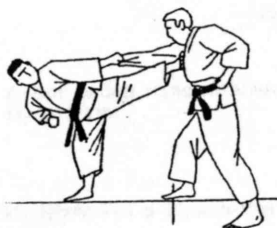
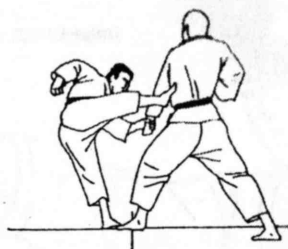
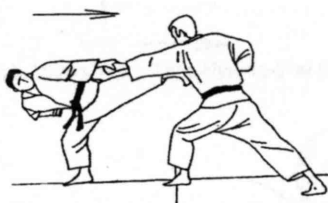
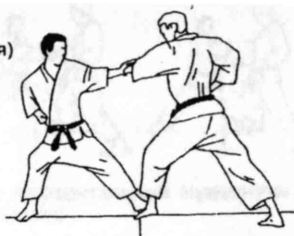
Из Какэ-Шуто-Укэ в Йоко-Гери-Кекоми
(относительно далеко друг от друга, корпус развернут в сторону)



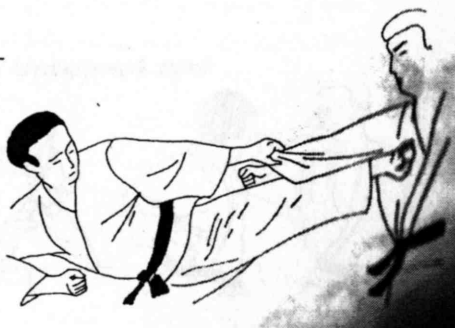
Из Какэ-Шуто-Укэ в Цуки
(дистанция чуть больше,
чем обычная)



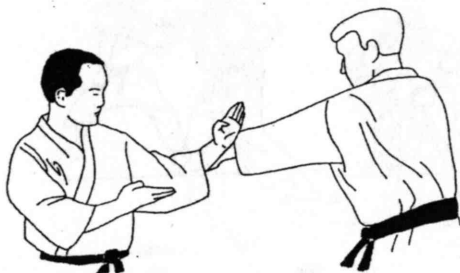
Из Какэ-Шуто-Укэ в Мавашу-Гери
(дистанция чуть больше, чем обычная)



Йоко-Гери-Кекоми



Контратаки из Шуто-Укэ



Из Шуто-Укэ в Маэ-Гери-Кеагэ (обычная дистанция)

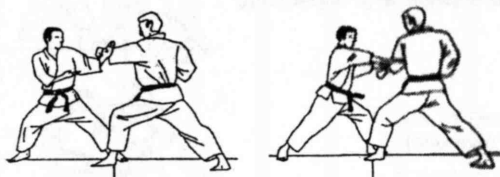


Из Шуто-Укэ в Мавашу-Шуто-Учи (обычная дистанция)

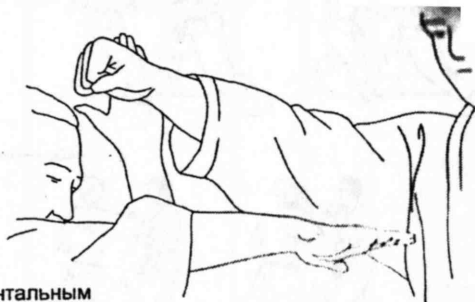




Из Шуто-Укэ в горизонтальный Нукитэ-Учи
(обычная дистанция)

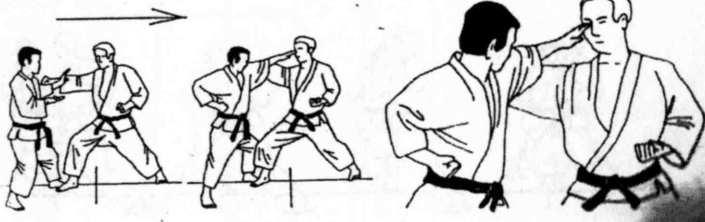


Из Шуто-Укэ в Татэ-Нукитэ-Учи (обычная дистанция)



Атака ребер горизонтальным
Нукитэ-Учи

Из Шуто-Укэ в Нукитэ-Учи блокирующей рукой



Сонтратаки из других блоков

Из Моротэ-Тсуками-Укэ в Маз-Гери (а)
и в Мавашу-Гери (б) (немного сбоку)



Из Какивакэ-Укэ в Маз-Гери (обычная дистанция)



Из Отоши-Укэ в Уракэн-Учи (а)
и в Шуто-Укэ (б) (дистанция чуть
меньше, чем обычная)



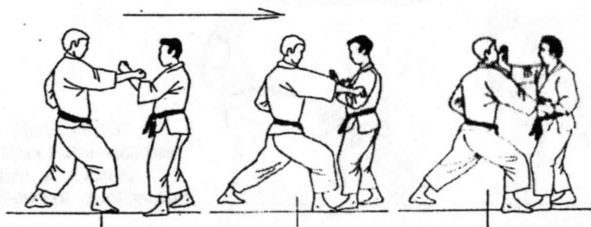
Из Отоши-Укэ в Гьяку-Цуки
(дистанция обычная)



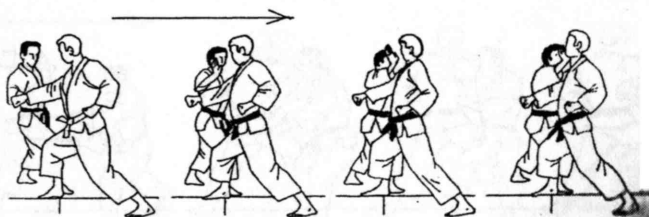
Из Тейсё-Укэ в Какуто-Учи
(дистанция чуть меньше обычной)



Из Тэ-Осаэ-Укэ в Гьяку-Цуки
(обычная дистанция)



Из Тэкуби-Какэ-Укэ в Тэйсё-Учи (дистанция чуть меньше обычной)



Из Тэкуби-Какэ-Укэ в Тэйсё-Учи блокирующей рукой (близкая дистанция)

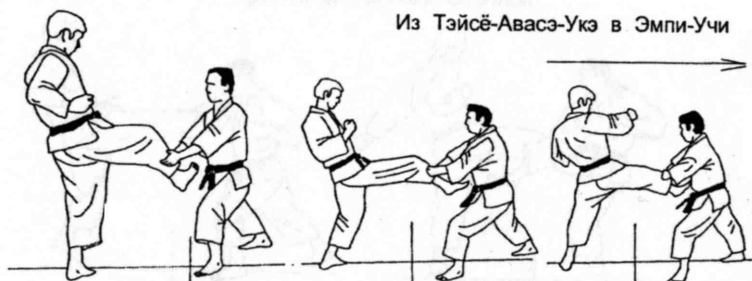
Глава 11

ЗАЩИТА И КОНТРАТАКИ ПРОТИВ АТАК В НИЖНИЙ УРОВЕНЬ (ГЭДАН)

Контратаки из блоков двумя руками

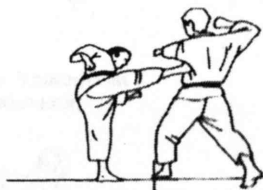
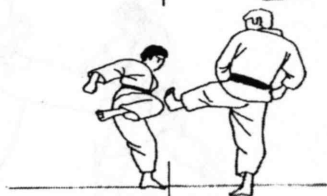
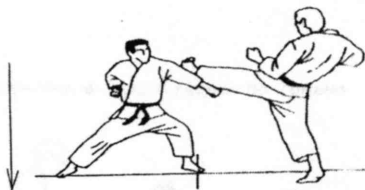


Из Гэдан-Шуто-Укэ в Шуто-Учи



Из Тэйсё-Авасэ-Укэ в Эмпи-Учи

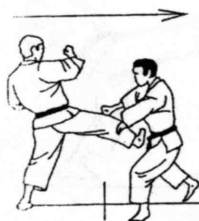
Контратаки из Гэдан-Бараи



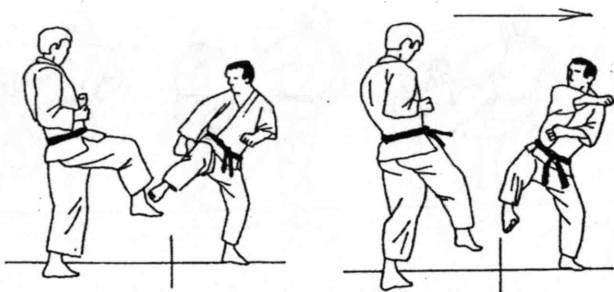
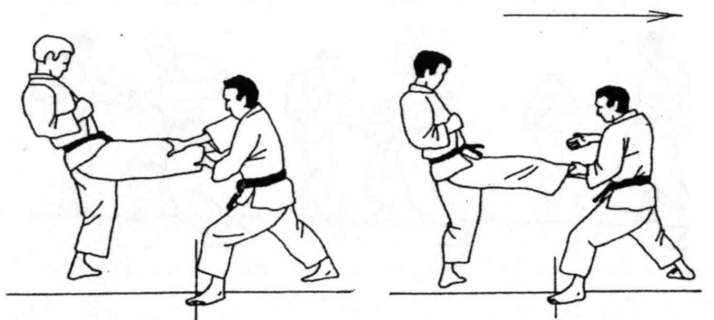
Из Гэдан-Бараи в Гьяку-Цуки
(обычная дистанция)

Из Гэдан-Бараи в Маваши-Гери
(слегка вдали друг от друга)

Из Дзюдзи-Укэ
в Маэ-Гери против
атаки в корпус
(обычная дистанция)



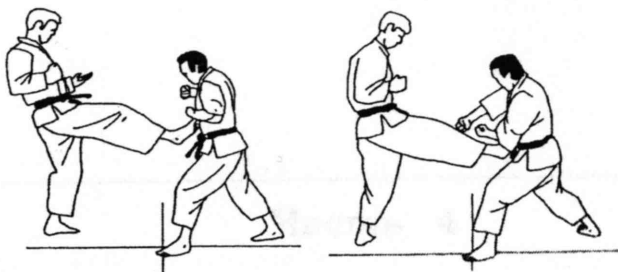
Контратаки из других блоков



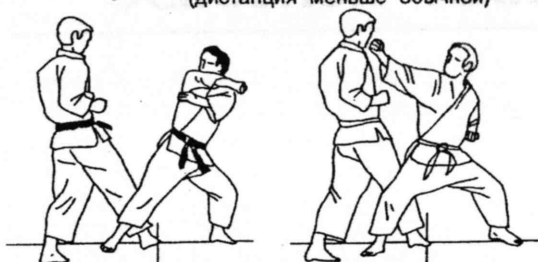
Из Сукуи-Укэ изнутри наружу в Маэ-Гери
(дистанция больше обычной)



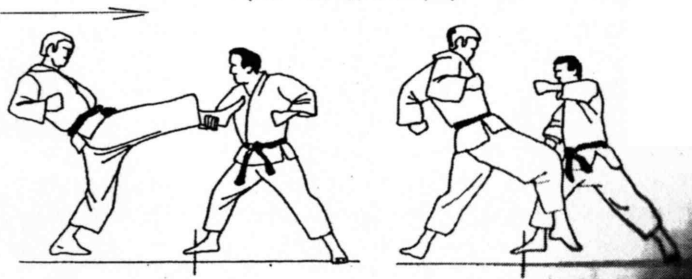
Из Моротэ-Сукуи-Укэ в Моротэ-Цуки по голени



Из Сокуто-Осаэ-Укэ в Уракэн-Учи
(дистанция меньше обычной)



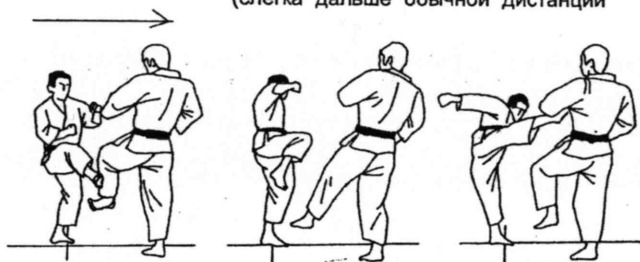
Из Сукуи-Укэ снаружи внутрь в Цуки
(обычная дистанция)



Из Сокутэи-Мавашу-Укэ в Йоко-Гери-Кекоми
(дистанция больше обычной)



Из Сокутэи-Осаэ-Укэ в Мавашу-Гери
(слегка дальше обычной дистанции)



Из Ашибо-Какэ-Укэ в Йоко-Гери-Гекоми
(обычная дистанция)



Часть 4

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОСНОВНОЙ ТЕХНИКИ

Глава 12

БАЗОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Тренировка в отдельных приемах может принимать вид последовательных шагов вперед и назад. Например, отработка Ои-Цуки обычно делается при повторении каждого приема в виде пяти последовательных шагов вперед, поворота кругом и пяти ударов при движении в обратном направлении. Эта отработка может повторяться бесконечно. Останавливайтесь после каждого движения, следя, чтобы ваша стойка была прочной и хорошо уравновешенной и чтобы ваша атака была нацелена правильно. Тренировка в последовательных передвижениях назад особенно важна в случае блокировочных приемов.

После достижения некоторого мастерства в выполнении отдельных приемов начинайте тренировку в выполнении комбинаций приемов. Например, за Аг-Укэ может следовать Гьяку-Цуки.

Когда отрабатываете комбинации приемов, переходите от одного приема к другому с максимальной быстротой. Однако ваши приемы будут неэффективны, а ваша тренировка — малоценной, если вы пожертвуете силой и правильностью формы ради скорости движений. Например, очевидно, что устойчивая, сильная стойка необходима для выполнения эффективных атакующих и защитных приемов. Однако ученики, кажется, игнорируют этот факт, когда стараются слишком быстро переходить от одного приема к другому. Сначала делайте все медленно. Когда ваше мастерство возрастет, постепенно увеличивайте быстроту приемов и уменьшайте промежутки времени между ними.

Другим важным пунктом в комбинациях приемов является использование бедер. Если вы движетесь от одного приема к другому слишком быстро, не позволяя бедрам вращаться, ваши приемы будут слабыми. Кроме того, если бедра полностью закручены в одном направлении, они автоматически стремятся повернуться в обратном направлении. Используйте эту реакцию бедер, чтобы повысить эффект последовательных ударов. Например, используйте вращение бедер, когда переходите от Маваши-Гери к Уракэн-Учи. Выполненный таким образом, Уракэн-Учи будет более сильным, чем когда он выполняется отдельно.

Ои-Цуки

А. Примите конечное положение Гэдан-Бараи в Ханми.

В. Шагните вперед и нанесите Ои-Цуки правой рукой.

С. Продвиньтесь на шаг и выполните другой Ои-Цуки левой рукой.

Д. Продолжайте продвижение и сделайте еще 4 полных шага и 4 соответствующих удара.

Е. После завершения четвертого шага повернитесь вокруг, передвигая заднюю ногу влево и поворачиваясь на передней стопе.

Г. Продвигайтесь в обратном направлении и отрабатывайте Ои-Цуки способом, описанным выше. Продолжайте эту последовательность столько раз, сколько желаете.

Г. Необходимо также отрабатывать Ои-Цуки и во время отступления.

Санрэн-Цуки (три последовательных удара)

А. Примите конечное положение Гэдан-Бараи в Ханми.

В. Шагните вперед и проведите последовательно 3 удара: правый Ои-Цуки в лицо, левый Гьяку-Цуки в корпус и правый Ои-Цуки в корпус. Выполняйте первый удар в конце шага вперед, а последующие два удара — без перемещения стоп.

С. Продолжайте передвижение и выполняйте по 3 последовательных удара в конце каждого шага. Закончите перемещение после 4–5 шагов.

Д. После завершения последнего шага повернитесь кругом. Отрабатывайте последовательность шагов и ударов в обратном направлении.

Е. Также необходимо отрабатывать эти 3 последовательных удара и во время отступления.

Агэ-Укэ

А. Примите конечное положение Гэдан-Бараи в Ханми.

В. Шагните вперед и выполните Агэ-Укэ.

С. Продолжайте движение, производя 4 последовательных шага и 4 последовательных блока.

Д. Повернитесь кругом и примите позицию п. А.

Е. Возобновляйте отработку при продвижении на 4 шага в обратном направлении.

Из Агэ-Укэ в Гьяку-Цуки

А. Примите конечное положение Гэдан-Бараи в Ханми.

В. Сделайте шаг назад и выполните Агэ-Укэ и немедленно вслед за ним — Гьяку-Цуки.

С. Продолжайте отступление и выполните 4 последовательных шага с Агэ-Укэ и Гьяку-Цуки.

Д. Повернитесь кругом на правой стопе. Примите положение Агэ-Укэ и сделайте правый Гьяку-Цуки.

Е. Возобновите отработку и отступайте на 4 шага в обратном направлении.

Чудан-Удэ-Укэ

А. Примите конечное положение Гэдан-Бараи в Ханми.

В. Сделайте 5 последовательных шагов вперед, выполняя Удэ-Укэ в конце каждого шага.

С. Повернитесь в обратном направлении и повторите движения п. В.

Из Чудан-Удэ-Укэ в Гьяку-Цуки

А. Шагните назад и выполните Удэ-Укэ, а немедленно вслед за ним Гьяку-Цуки.

В. Следующие фазы этой отработки такие же, как и для Агэ-Укэ и Гьяку-Цуки.

С. Выполняйте Удэ-Укэ и Гьяку-Цуки в конце каждого из 4 шагов назад, повернитесь кругом и повторите те же движения во время отступления на 4 шага в обратном направлении.

Из Удэ-Укэ в Йоко-Эмпи-Учи

А. Примите конечное положение Гэдан-Бараи в Ханми.

В. Шагните вперед и сделайте Удэ-Укэ.

С. Переместитесь в Киба-Дачи и выполните Йоко-Эмпи-Учи.

Д. Продолжайте попеременно выполнять блоки и контратаки, при каждом шаге вперед выполняя Удэ-Укэ и переходя в Киба-Дачи с выполнением Йоко-Эмпи-Учи. Всякий раз при отработке этих приемов нужно выполнять блок как во время отступления, так и во время продвижения вперед.

Шуто-Укэ в отступлении

А. Примите конечное положение Гэдан-Бараи в Ханми.

В. Шагните назад в Хидари-Кокуцу-Дачи и выполните правый Шуто-Укэ.

С. Отступите еще на один шаг и выполните левый Шуто-Укэ.

Д. Продолжайте отступление с попеременным выполнением правых и левых Шуто-Укэ и сделайте 4 шага назад.

Е. Повернитесь кругом на левой стопе и примите Хидари-Кокуцу-Дачи, выполняя правый Шуто-Укэ.

Ф. Продолжайте отработку, отступая в обратном направлении.

Из Шуто-Укэ в Нукитэ

А. Шагните вперед в Хидари-Кокуцу-Дачи и выполните правый Шуто-Укэ.

В. Переместите центр тяжести вперед, измените стойку на Миги-Дзэнкуцу-Дачи и выполните атаку Нукитэ левой рукой.

С. Продолжайте продвижение с попеременными блоками и контратаками вперед, в Кокуцу-Дачи для выполнения Шуту-Укэ и перемещаясь в Дзэнкуцу-Дачи для выполнения атаки Нукитэ.

Замечания:

1. Приемы, выполняемые из Кокуцу-Дачи, также должны выполняться и тогда, когда вы отшагиваете назад в эту стойку. Честно говоря, вы должны посвятить больше внимания возвращению, чем продвижению вперед в Кокуцу-Дачи.

2. После окончания нужного числа шагов в одном направлении повернитесь кругом ровным вращением бедер и перемещая центр тяжести.

3. Большая часть блоков выполняется в Ханми. Когда вы контратакуете Гьяку-Цуки или Нукитэ, старайтесь поворачивать бедра из Ханми так, чтобы они смотрели прямо вперед.

4. Когда после выполнения блока из Дзэнкуцу- или Кокуцу-Дачи вы перемещаетесь в Киба-Дачи для контратаки Уракэн-Учи или Эмпи-Учи, концентрируйте внимание на правильном вращении бедер. Одновременно перемещайте обе стопы в правильную позицию для Киба-Дачи.

5. Когда отрабатываете комбинацию блока и контратаки, та же рука, которая выполняет контратаку, должна выполнять блок в следующем движении. Например, в комбинации Агэ-Укэ с Гьяку-Цуки та же рука, которая наносила Гьяку-Цуки, используется для последующего Агэ-Укэ. Таким образом, если первый шаг состоял из левого Агэ-Укэ и правого Гьяку-Цуки, вашим следующим движением должен быть правый Агэ-Укэ.

6. Отчетливо проявляйте мышечное напряжение и расслабление, когда вы производите отработку. Концентрируйте всю свою силу в момент удара, однако между моментами напряжения двигайтесь в свободной и расслабленной манере.

Уракэн-Учи

А. Примите конечное положение блока Гэдан-Барэн в Ханми.

В. Шагните вперед из Дзэнкуцу-Дачи в Киба-Дачи и выполните Уракэн-Учи.

С. Продолжайте изменять положение, как показано на рисунках, выполняя указанное число ударов Уракэн-Учи.

Из Кисами-Цуки в Ои-Цуки, Уракэн-Учи, Шуто-Сото-Маваши-Учи и Шуто-Учи-Маваши-Учи

А. Примите исходную позицию с правой стопой впереди, а затем сделайте правый Кисами-Цуки.

В. Шагните вперед задней стопой и выполните левый Ои-Цуки.

С. Снова шагните вперед, разворачиваясь лицом в сторону, примите Киба-Дачи и выполните правый Уракэн-Учи.

Д. Шагните вперед левой ногой в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи и Шуто-Сото-Маваши-Учи, вращая левую руку по широкому кругу снаружи внутрь к цели.

Е. Без изменения стойки выполните Шуто-Учи-Маваши-Учи разгибанием левой руки изнутри наружу в цель.

Маэ-Гери в наступлении

А. Примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи.

В. Нанесите удар Маэ-Гери-Кеагэ правой стопой вперед по цели, быстро отдерните ее назад до высоты левого колена, а затем верните на землю, выдвигаясь вперед в Миги-Дзэнкуцу-Дачи.

С. Из Миги-Дзэнкуцу-Дачи выполните левый Маэ-Гери и наступление.

Д. Повторяйте попеременные Маэ-Гери (всего четыре удара), а затем поворачивайтесь кругом.

Маваши-Гери

А. Примите Миги-Дзэнкуцу-Дачи.

В. Выполняйте Маваши-Гери-Кеагэ левой ногой, возвратите стопу на высоту правого колена и затем шагните вперед в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи.

С. Повторите такой же удар, используя правую ногу.

Йоко-Гери

А. Примите Киба-Дачи.

В. Скользните правой стопой в направлении левой и перешагните ее. В этой фазе наружные ребра обеих ног должны соприкасаться.

С. Полностью переместите центр тяжести на правую ногу, поднимите левую стопу позади правой ноги и выполните Йоко-Гери.

Д. Отрабатывайте Йоко-Гери попарно — первый в одном направлении, а второй — в противоположном.

Е. Отработка Йоко-Гери включает удары как Кеагэ, так и Кекоми.

Из Маэ-Гери в Маваши-Гери, Йоко-Гери-Кеагэ или Йоко-Гери-Кекоми

А. Примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи, выполните Маэ-Гери правой ногой.

В. Возвратите правую стопу на высоту левого колена, а затем на землю, шагая вперед в Миги-Дзэнкуцу-Дачи.

С. Выполните левой ногой Маваши-Гери. Верните бьющую ногу на землю, шагая вперед в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи.

Д. Вращайте бедрами и выполняйте Йоко-Гери-Кеагэ или Йоко-Гери-Кекоми правой ногой в цель прямо перед вами. Возвратите ногу на землю, шагая вперед в Миги-Дзэнкуцу-Дачи.

Е. Поменяйте стопы местами, меняя стойку на Хидари-Дзэнкуцу-Дачи, и повторите последовательность действий, изложенную выше.

Из Агэ-Укэ в Маваши-Гери, Уракэн-Учи и Ои-Цуки

А. Примите Хидари-Дзэнкуцу-Дачи. Двигайтесь вперед в Миги-Дзэнкуцу-Дачи и выполните правый Агэ-Укэ.

В. Немедленно нанесите Маваши-Гери левой стопой.

С. Опустите бьющую стопу на землю и переместитесь в Киба-Дачи. Как только стопа коснется земли, выбросьте левую кисть наружу в сторону ударом Уракэн-Учи.

Д. Немедленно шагните вперед и выполните правый Ои-Цуки.

Е. Отрабатывайте эти движения, начиная из прочной Дзэнкуцу-Дачи и выполняя приемы в другую сторону.

Ф. Возможно, более важно отрабатывать эти приемы, двигаясь не вперед, а назад.

Из Маваши-Гери в Йоко-Гери-Кекоми или Йоко-Гери-Кеагэ

А. Примите исходное положение Миги-Дзэнкуцу-Дачи в Ханми. Выполните Маваши-Гери левой стопой.

В. Опустите бьющую стопу на землю и переместитесь в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи. Немедленно нанесите Йоко-Гери-Кекоми правой ногой.

С. Опустите бьющую стопу на землю и переместитесь в Миги-Дзэнкуцу-Дачи. Шагните вперед, переместитесь в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи и повторите всю последовательность, начиная с другой стороны тела.

От Маэ-Гери или Маваши-Гери к Йоко-Гери-Кекоми или Кеагэ

А. Примите исходную позицию с выставленной правой стопой. Выполните Маэ-Гери левой стопой.

В. Возвратите бьющую стопу на высоту правого колена, вращая бедра по часовой стрелке, и снова пошлите стопу в цель ударом Йоко-Гери-Кекоми.

С. Продвиньтесь на один шаг и повторите отработку удара для правой ноги.

Важные замечания.

В комбинациях ударов ногами приемы теряют эффективность, если вы неправильно вращаете бедра, когда выполняете последовательные удары ногами. Перед началом второго удара ногой нужно возвращать бьющую ногу на уровень колена опорной ноги. Переходя от одного удара ногой к следующему, сохраняйте высоту центра тяжести и концентрируйте внимание на сохранении хорошего равновесия.

От Маэ-Гери к Йоко-Гери и Уширо-Гери

А. Примите Миги-Дзэнкуцу-Дачи в Ханми.

В. Выполняйте Маэ-Гери левой стопой.

С. Верните бьющую ногу к колену опорной ноги, а затем выполните Йоко-Гери в сторону.

Д. Верните бьющую ногу к опорной ноге и ударьте назад приемом Уширо-Гери.

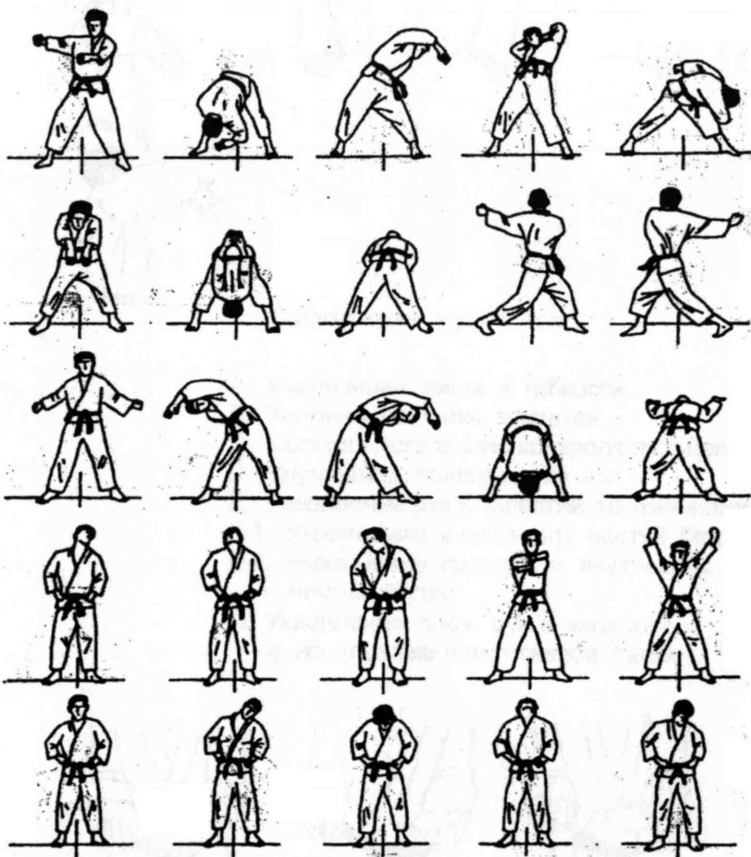
Е. Поменяйте позицию стоп и отрабатывайте последовательность этих ударов правой ногой.

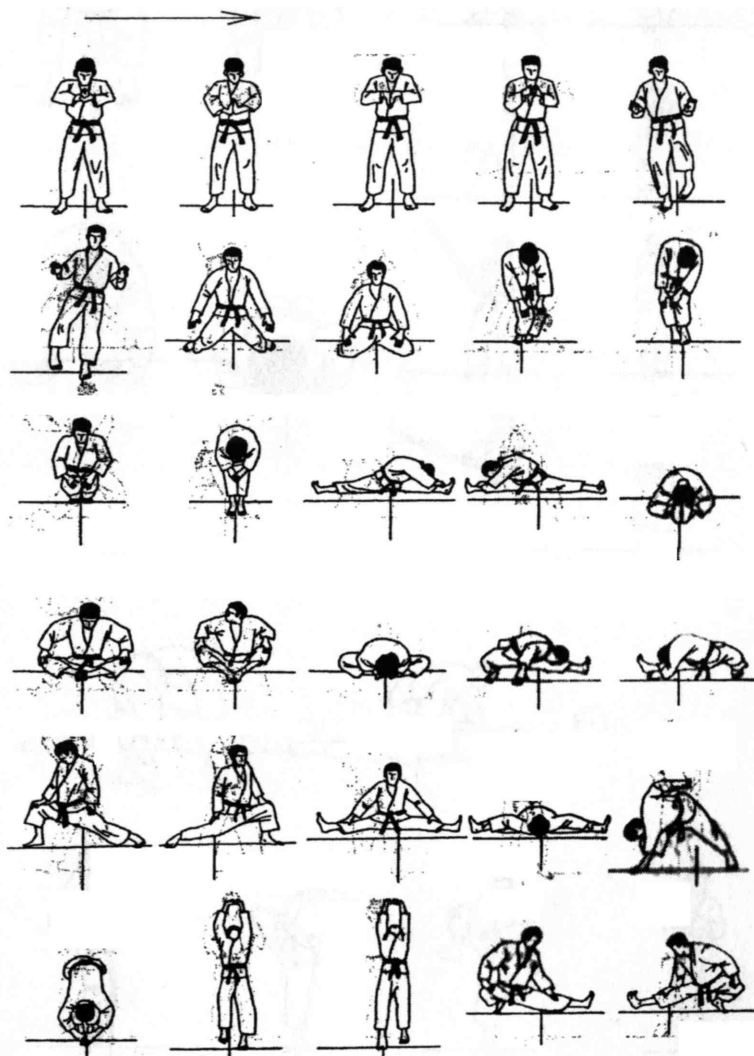
Важные замечания:

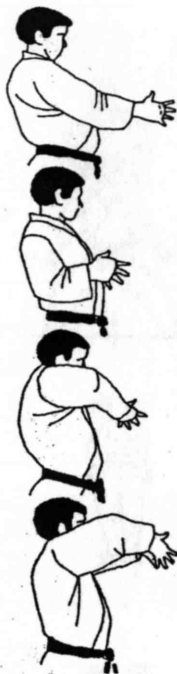
Во время отработки сохраняйте хорошее равновесие, напрягайте щиколотку и колено опорной ноги и толкайте бедра в направлении каждого удара ногой.

Глава 13

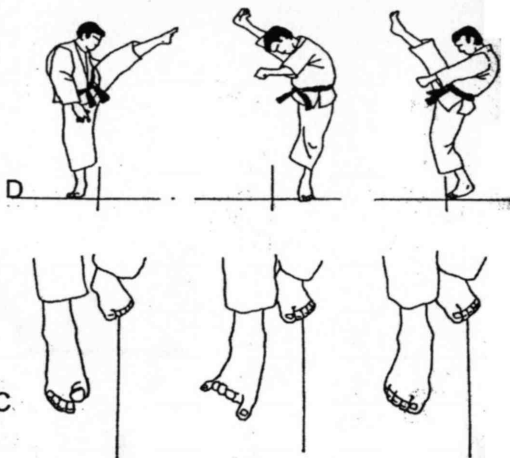
РАЗМИНКИ И УПРАЖНЕНИЯ







A



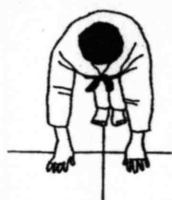
Укрепление рук и ног

- A. Увеличение силы и гибкости
- B. Увеличение силы захватов
- C. Совершенствование контроля пальцев
- D. Улучшение подвижности ног
- E. Укрепление рук и запястий отжиманиями
- F-1. Укрепление внутренних частей бедер
- F-2. Укрепление пальцев и внутренних частей бедер
- G. Укрепление плеч, рук и запястий с использованием тяжелой палки



B

E



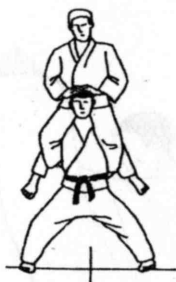
G



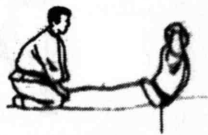
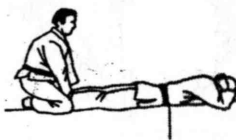
F-1

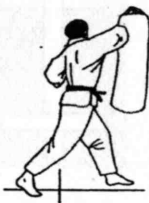
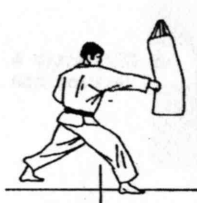
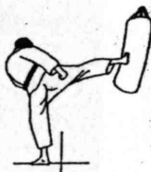
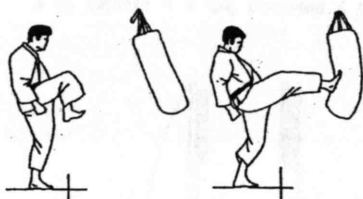
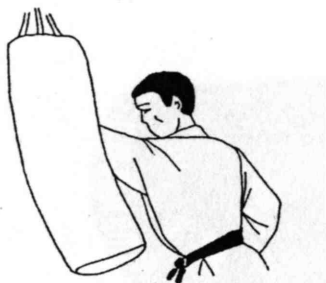


F-2

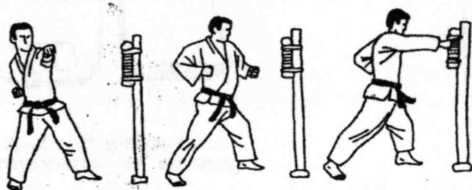
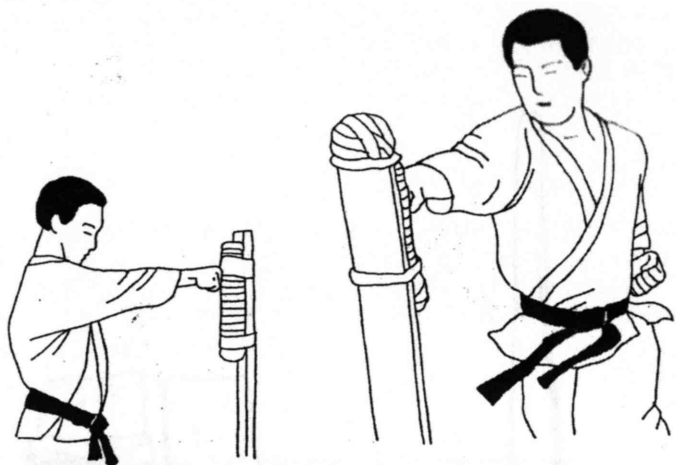


Упражнения в парах для развития силы и гибкости





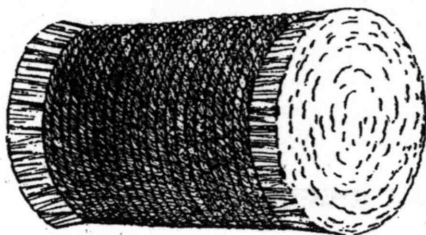
Использование подвешенного мешка



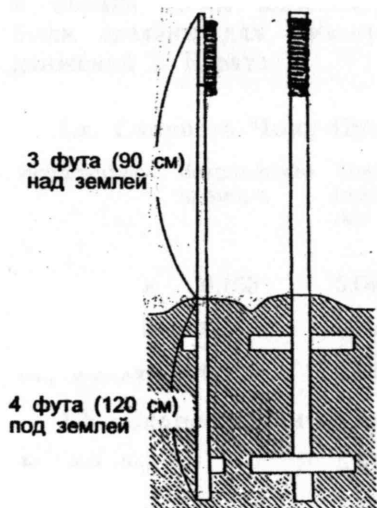
Использование Макивары (доски для набивки)

Как сделать Макивару

Подвесная Макивара
(длина 24 дюйма = 60 см
диаметр 12 дюймов = 30 см)

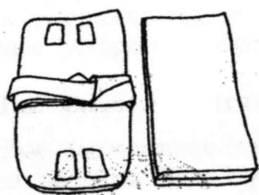


Стационарная Макивара
(толщина доски сверху $3/4$ дюйма = 2 см, внизу
 $3\frac{1}{2}$ дюйма = 9 см, ширина 4 дюйма = 10 см)

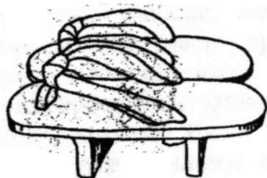


Макивара
(длина 15 дюймов = 40 см,
ширина $4-4\frac{1}{2}$ дюйма =
10-12 см)

Другое необходимое оборудование



1. Покрытие для Макивары
(изготавливается из войлока)



2. Железные сандалии
(служат для укрепления ног)



3. Деревянная дубинка



4. Железные утяжеления
(используются для укрепления
рук наравне с гантелями
и эспандерами)

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ КАРАТЭ

Приводимые здесь некоторые экспериментальные материалы, анализирующие движения Каратэ, получены автором в сотрудничестве с Ёсио Като, профессором токийского университета Такусёку. Электромиограммы и съемки 16-мм кинокамерой (64 кадра в секунду) были сделаны для фиксирования мышечной реакции движений в Каратэ.

1.a. Скорость Чоку-Цуки — прямого удара

Исполнитель	Затраченное время, с	Средняя скорость, м/с	Максимальная скорость, м/с	Результующая скорость, м/с
Н., 4-й Дан	0,165	5,06	7,10	5,16
С., 2-й Дан	0,219	3,25	6,71	4,48
М., 8-й Кю	0,219	2,88	4,68	2,90

1.b. Скорость Ои-Цуки

Н., 4-й Дан	5,52	12,64	8,21
С., 2-й Дан	5,84	11,45	7,78
М., 8-й Кю	3,35	7,10	4,56

Полученные данные показывают, что кулак продвинувшегося ученика Каратэ движется к цели с большей скоростью, чем кулак ученика с меньшей степенью тренированности. Движение тела, когда наносится

Ои-Цуки, доказывает то же самое. Максимальная быстрота всегда регистрировалась во второй половине всего движения. Взяв время, требуемое для всего движения, за 100%, в 20 из 23 экспериментов зарегистрировали, что максимальная быстрота достигалась в точке между 70 и 80%.

1.с. Ускорение кулака в прямом ударе

Проверка ускорения кулака каратэка Т. (2-й дан), когда он наносил Чоку-Цуки, показала, что большее ускорение достигается сразу же после начала движения. Затем наступает немедленное отрицательное ускорение (замедление), далее — второе большое ускорение, когда рука выпрямляется, и второе отрицательное ускорение. Первое ускорение достигает 74 м/с, а второе — 37 м/с.

1.d. Сила, достигаемая в Тамеши-Вари

Две подвешенные доски для Тамеши-Вари (вес 1,5 кг) были разбиты Чоку-Цуки. Центр тяжести тела продвинулся вперед на 8,5 см. Не все снимки отчетливы, особенно в точке, в которой кулак поражает и разбивает доску. Однако, как было вычислено, основываясь на ясных снимках, в момент удара сила достигала в 170 кг/см^2 за время контакта $1/100$ с. Но в некоторых съемках наблюдателями было установлено только, что время контакта кулака и доски было несомненно меньше, чем $1/64$ с. Таким образом, время контакта значительно меньше, чем $1/100$ с, что при соответствующем пересчете приводит к результату в 700 кг/см^2 . Обследуемые были сфотографированы на проградуированном фоне с вертикальными белыми тесемками, которые были натянуты на расстоянии 10 см друг от друга. Фильмы снимались с расстояния 8 м.

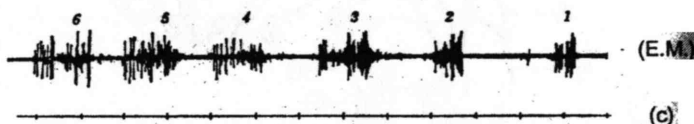
2. Электромиограммы Чоку-Цуки

После некоторых исследований со снятием электромиограмм (постоянный ток 2 В, $1/100$ с.) были получены следующие результаты.

При нанесении Чоку-Цуки электрические разряды были записаны из лучевого разгибателя предплечья, бицепса, а затем из боковых мышц тела (в порядке пе-

речисления). Это означало, что движение начиналось со сжимания кулака, продолжалось выпрямлением руки, а затем напрягались мышцы тела.

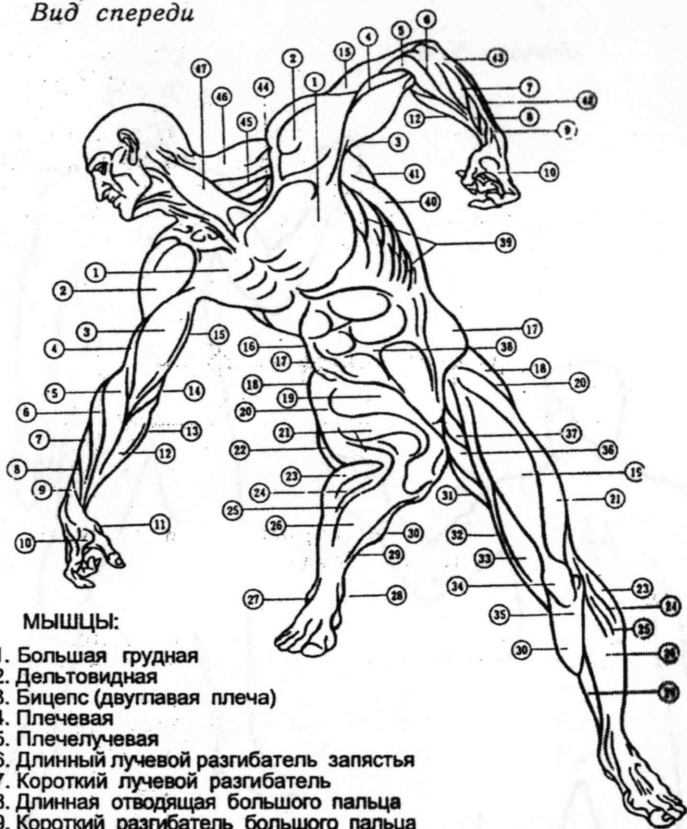
Когда движущийся в цель кулак достиг максимальной быстроты, электромиограмма показывала абсолютно ровный участок. Это можно объяснить так: чтобы достигнуть еще более высокой скорости, мышцы должны были бы находиться под опасностью повреждения, либо сообщение из мозга или импульс к нанесению удара может посылаться лишь до точки, предшествующей максимальной скорости.



3. Наблюдение по электромиограмме шести последовательных Чоку-Цуки

Обычные мышцы, сокращающие трицепс в верхней части руки, показывают плавный и постепенный электрический разряд, когда сила прилагается для того, чтобы перетащить или поднять предмет. При нанесении Чоку-Цуки, однако, электрический разряд, который регистрировался, был крутым и резким, показывая зубчатые колебания. Когда ударное движение прекращалось, разряд не продолжался, а так же резко обрывался, показывая, что как только спокойный период достигнут, напряжение мышц мгновенно переходило в ослабление, то есть функции мышц хорошо контролировались. Это показывает результаты степени тренировки в Каратэ. В первых двух из последовательных шести ударов электромиограммы показали, что электрические разряды обычно следуют образцу, описанному выше. Однако с третьего удара и далее электрические разряды стали более растянутыми, показывая мышечное утомление от резких движений. Вышеописанные эксперименты были проделаны с грузом в 150 г, прикрепленным к указательному пальцу.

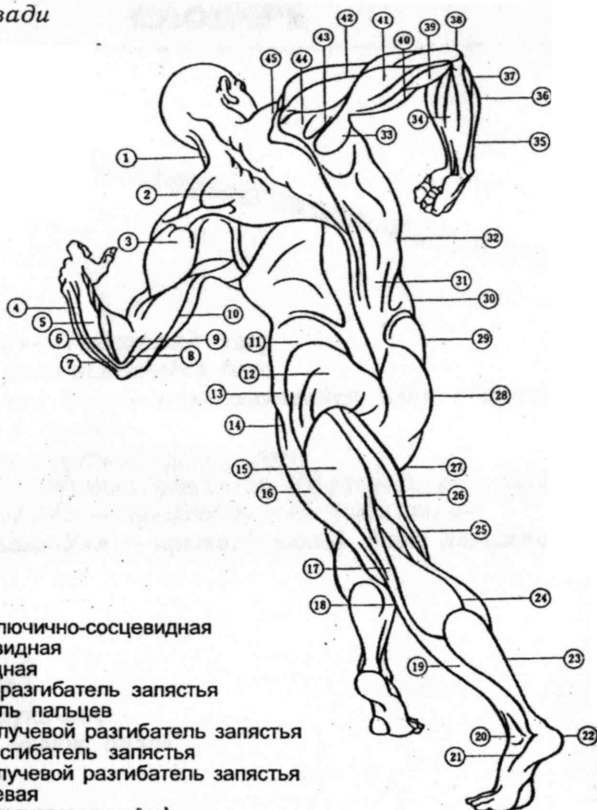
Вид спереди



МЫШЦЫ:

1. Большая грудная
2. Дельтовидная
3. Бицепс (двуглавая плеча)
4. Плечевая
5. Плечелучевая
6. Длинный лучевой разгибатель запястья
7. Короткий лучевой разгибатель
8. Длинная отводящая большого пальца
9. Короткий разгибатель большого пальца
10. Межкостная
11. Короткая отводящая большого пальца
12. Лучевой сгибатель запястья
13. Длинная ладонная
14. Круглый пронатор
15. Трицепс (трехглавая плеча)
16. Прямая живота
17. Наружная косая живота
18. Среднегодичная
19. Прямая бедра
20. Напрягатель группы мышц бедра
21. Наружная широкая бедра
22. Большая ягодичная
23. Икроножная
24. Камбаловидная
25. Длинная малоберцовая
26. Передняя большеберцовая
27. Внешняя лодыжка
28. Внутренняя лодыжка

29. Камбаловидная
30. Икроножная
31. Тонкая
32. Портняжная
33. Внутренняя широкая бедра
34. Надколенник
35. Большеберцовый бугор
36. Длинная приводящая бедра
37. Малая приводящая бедра
38. Пупочная
39. Передняя зубчатая
40. Широчайшая спины
41. Большая круглая
42. Разгибатель пальцев
43. Локтевая
44. Лопаточная подъязычная
45. Лопаточная поднимающая
46. Трапециевидная
47. Грудино-ключично-сосцевидная



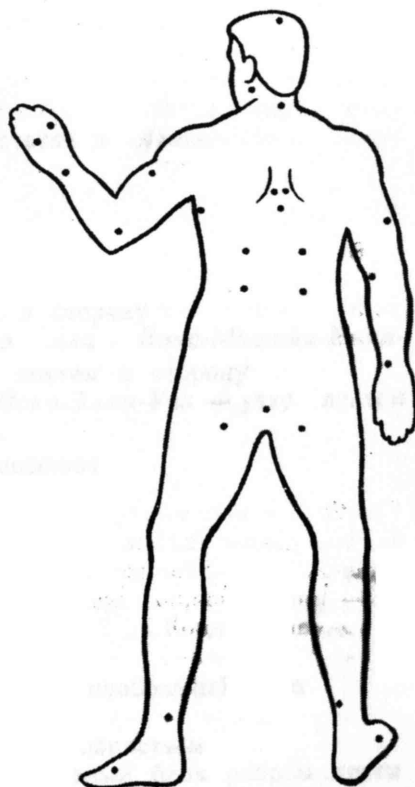
МЫШЦЫ:

1. Грудино-ключично-сосцевидная
2. Трапециевидная
3. Дельтовидная
4. Локтевой разгибатель запястья
5. Разгибатель пальцев
6. Короткий лучевой разгибатель запястья
7. Локтевой сгибатель запястья
8. Длинный лучевой разгибатель запястья
9. Плечелучевая
10. Трицепс (трехглавая плеча)
11. Средняя ягодичная
12. Большая ягодичная
13. Большой вертел
14. Напрягатель группы мышц бедра
15. Бицепс (двуглавая бедра)
16. Наружная широкая бедра
17. Головка малоберцовой кости
18. Длинная малоберцовая
19. Камбаловидная
20. Внешняя лодыжка
21. Короткий разгибатель пальцев
22. Пятка
23. Ахиллесово сухожилие
24. Икроножная
25. Полуперепончатая
26. Полусухожилие
27. Бицепс (двуглавая бедра)
28. Большая ягодичная
29. Средняя ягодичная
30. Наружная косая живота
31. Позвоночно-крестцовая
32. Широкая спины
33. Большая круглая
34. Длинная ладонная
35. Локтевой сгибатель запястья
36. Локтевой разгибатель запястья
37. Локтевая
38. Локтевой отросток
39. Плечевая
40. Бицепс (двуглавая плеча)
41. Трицепс (трехглавая плеча)
42. Дельтовидная
43. Малая круглая
44. Подостная
45. Трапециевидная

Вид спереди



Вид сзади



СЛОВАРЬ

А

- Авасэ-Цуки* — U-образный удар
Агэ-Укэ — поднимающийся блок
Агэ-Укэ-Гьяку-Аши — поднимающийся блок с противоположной стопой
Агэ-Цуки — поднимающийся удар
Атэ-Вадза — техника нанесения разрушительных ударов
Ашибо-Какэ-Укэ — крюкообразный блок ногой
Ашикуби-Какэ-Укэ — крюкообразный блок лодыжкой

В

- Ван* — рука
Ванто — рука-меч
Вашидэ — «клюв орла»

Г

- Гаи-Ван* — наружная часть руки
Гери — удары ногами
Гери-Вадза — техника ударов ногами
Ги — тренировочная куртка (часто неправильно называемая кимоно)
Гьяку-Маваши-Гери — обратный круговой удар ногой
Гьяку-Цуки — обратный удар
Гэдан — нижний уровень, область паха
Гэдан-Бараи — опускающийся блок
Гэдан-Какэ-Укэ — опускающийся крюкообразный блок
Гэдан-Кекоми — толкающий удар ногой в пах
Гэдан-Укэ — опускающийся блок

Д

- Дан* — мастерская степень в Каратэ, их количество различно в разных стилях
Дан-Цуки — последовательные удары
Дзёдан — верхний уровень, область головы
Дзёдан-Агэ-Укэ — поднимающийся блок против атаки в голову
Дзию-Кумитэ — свободный бой
Дзэнкуцу-Дачи — передняя стойка, или «стойка лука и стрелы»
Дзюдзи-Укэ — крестообразный блок
Додзё — тренировочный зал, буквально — «место встречи с истиной»

И

- Иппон-Кэн* — одинокий сустав в кулаке

Й

- Йоко* — боковой, сбоку
Йоко-Гери — удар ногой в сторону
Йоко-Мавашу-Хидзи-Атэ или *Йоко-Мавашу-Эмпи-Учи* — круговой удар локтем в сторону
Йоко-Хидзи-Атэ или *Йоко-Эмпи-Учи* — удар локтем в сторону
Йосокутэи — поднятая подошва

К

- Каги-Цуки* — удар-крюк
Кайсё — открытая кисть
Какато — пятка
Какивакэ-Укэ — обратный клинообразный блок
Какутто — согнутое запястье
Какутто-Укэ — блок согнутым запястьем
Какэ-Шүто-Укэ — крюкообразный блок ребром кисти
Канку — ката (формальное упражнение) «Обозревая небеса»

Каратэ — метод борьбы «голыми руками», система рукопашного боя
Каратэги — тренировочная куртка для занятий Каратэ
Каратэка — тот, кто занимается Каратэ
Ката — формальное упражнение, определенная последовательность ударов и передвижений, выполняемая для проверки уровня овладения техникой Каратэ
Кеагэ — удар ногой снизу вверх разгибанием, или подбивающий
Кейто-Укэ — блок запястьем в виде «головой цыпленка»
Кекоми — толкающий удар ногой
Ки — внутренняя энергия, сосредоточенная в основном в Хара
Киай — фиксирующий крик при ударе
Киба-Дачи — стойка с широко расставленными ногами, или «стойка всадника»
Кимэ — напряжение, концентрация силы при ударе
Кисами-Цуки — удар-штык
Кихон-Кумитэ — тренировочный бой
Кокуцу-Дачи — задняя стойка
Коси — подушечка под пальцами стопы, или «острие меча»
Кумадэ — «медвежья лапа»
Кэбанаси — выбрасывание ноги
Кэйто — «голова цыпленка»
Кэнтсуи — кулак-молот
Кэнтсуи-Учи — удар «молотом» (основанием кулака)
Кэса-Гери — удар по диагонали
Кю — ученическая степень в Каратэ

М

Ма-Аи — дистанция
Мавашу — круговой
Мавашу-Гери — круговой удар ногой
Мавашу-Цуки — круговой удар кулаком
Макивара — доска для ударов, набивки (закаливания) ударных поверхностей
Маэ — передний, впереди
Маэ-Аши-Гери — удар передней ногой
Маэ-Гери — удар ногой вперед
Маэудэ-Дэаи-Осаэ-Укэ — давящий блок предплечьем
Маэудэ-Хинери-Укэ — блок вращением предплечья

Маэ-Хидзи-Атэ или *Маэ-Эмпи-Учи* — удар локтем вперед

Миги — правый, справа

Микадзуки-Гери — удар ногой «полумесяцем»

Моротэ-Сукуи-Укэ — ковшеобразный блок двумя руками

Моротэ-Тсуками-Укэ — блок двумя руками с захватом

Моротэ-Укэ — усиленный блок предплечьем

Моротэ-Цуки — удар двумя руками

Мусуби-Дачи — «стойка неформальной заботы», или стойка ожидания

Н

Нагаши-Цуки — ниспадающий удар

Наи-Ван — внутренняя часть руки

Накадака-Кэн — сустав среднего пальца в кулаке

Нидан-Гери — двойной удар ногами в прыжке

Нихон-Нукитэ — кисть-копье с острием из двух пальцев

Нукитэ — кисть-копье

Нэко-Аши-Дачи — кошачья стойка

О

Ои-Цуки — длинный, или дальний, удар с выпадом

Отоши-Хидзи-Атэ или *Отоши-Эмпи-Учи* — удар локтем вниз

Р

Рэй — поклон

Рэндзоку-Кири — комбинация ударов ногами

Рэнодзи-Дачи — L-образная стойка

Рэн-Цуки — последовательные удары руками

С

Санрэн-Цуки — три последовательных удара руками

Санчин-Дачи — «стойка песочных часов»

Сейкэн — передняя часть кулака

Сейкэн-Чоку-Цуки — прямой удар передней частью кулака
Сейрюто — «бычья пасть»
Сейрюто-Укэ — блок «бычья пасть»
Сокумэн-Авасэ-Укэ — боковой комбинированный блок
Сокуто — ребро стопы
Сокуто-Осаэ-Укэ — давящий блок ребром стопы
Сокутэи-Маваши-Укэ — круговой блок подошвой
Сокутэи-Осаэ-Укэ — давящий блок подошвой
Сото-Укэ — блок снаружи внутрь
Сочин-Дачи — диагональная стойка с развернутыми ступнями
Суки — открытый, раскрывание, открытие
Сукуи-Укэ — ковшеобразный блок
Сэнсей — учитель, наставник, буквально — «ранее родившийся»
Сюбо — рука-палица
Сю-Ван — основание ладони

Т

Тамеши-Вари — проверка силы ударов, состоящая в разбивании различных предметов (досок, черепицы, кирпичей, в демонстрационных целях — ледяных и бетонных блоков)
Тандэн — область возле пупка
Татэ-Хидзи-Атэ или *Татэ-Эмпи-Учи* — удар локтем вверх
Татэ-Цуки — вертикальный удар кулаком
Татэ-Шуто — вертикальный блок ребром кисти
Тоби-Гери — удары ногами в прыжке
Тоби-Йоко-Гери — удары ногой в сторону в прыжке
Тэйдзи-Дачи — Т-образная стойка
Тэйсё — основание ладони
Тэйсё-Авасэ-Укэ — комбинированный блок основаниями ладоней
Тэйсё-Укэ — блок основанием ладони
Тэкуби-Какэ-Укэ — крюкообразный блок запястьем
Тэ-Нагаши-Укэ — сметающий блок рукой
Тэ-Осаэ-Укэ — давящий блок рукой

У

- Удэ* — предплечье
Удэ-Укэ — блок предплечьем
Укэ — блокирование ударов
Уракэн — тыл кулака
Уракэн-Учи — удар тыльной частью кулака
Ура-Цуки — короткий, ближний удар
Учи — удары, подобные рубке мечом, удары открытой кистью
Учи-Укэ — блок изнутри наружу верхней частью запястья
Учи-Хачидзи-Дачи — стойка с обратно развернутыми стопами
Уширо — задний, назад
Уширо-Аши-Гери — удар задней ногой
Уширо-Гери — удар ногой назад
Уширо-Хидзи-Атэ или *Уширо-Эмпи-Учи* — удар локтем назад

Ф

- Фудо-Дачи* — корневая стойка
Фумикири — режущий или секущий удар ногой
Фумикоми — удар-штамп ногой
Фумикоми-Агэ-Укэ — верхний блок с шагом внутрь

Х

- Хаи-Ван* — тыл руки
Хаиван-Нагаши-Укэ — сметающий блок внутренней стороной руки
Хайсю — тыл кисти
Хайсю-Укэ — блок тылом кисти
Хайто — гребень кисти
Хангецу — ката (формальное упражнение) в форме полумесяца
Хангецу-Дачи — «стойка полумесяца»
Ханми — позиция вполоборота

Хара — средоточие, центр силы и равновесия, располагающийся на четыре пальца ниже конца грудинной кости и на ширину ладони в глубину тела

Хасами-Цуки — удар-ножницы

Хачидзи-Дачи — стойка с развернутыми ступнями

Хидари — левый, слева

Хидзагашира — колено

Хидзи — локоть

Хидзи-Атэ или *Эмпи-Учи* — удар локтем

Хидзи-Сури-Укэ — блок скользящим локтем

Хиракэн — вторые суставы пальцев кулака

Хэйко-Дачи — стойка с параллельными ступнями

Хэйко-Цуки — параллельный удар

Хэйсоку — подъем стопы

Хэйсоку-Дачи — стойка ожидания

Ц

Цуки — удары кулаком, подобные уколу меча

Цумасаки — кончики пальцев стопы

Ч

Чоку-Цуки — прямой удар кулаком

Чудан — средний уровень, секция или часть человеческого тела от паха до подбородка

Чудан-Удэ-Укэ — блок предплечьем против атаки в корпус

Чудан-Чоку-Цуки — средний прямой удар

Чудан-Шуто-Укэ — блок ребром кисти против атаки в корпус

Ш

Шизен-Тай — естественная позиция

Шико-Дачи — квадратная стойка

Шитсуи — колено-молот

Шихо-Вари — проверка силы ударов, состоящая в разбивании досок, расположенных с четырех сторон от проверяемого

Шуто — ребро кисти

Шуто-Укэ — блок ребром ладони

Шуто-Учи — удар ребром кисти

Э

Эмпи — локоть

Я

Яма-Цуки — широкий U-образный удар

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие</i>	3
КАРАТЭ ВЧЕРА И СЕГОДНЯ	5
<i>Вступление. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ПРИЕМОВ КАРАТЭ</i>	8

Часть 1 ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ

<i>Глава 1. СТОЙКА И ПОЛОЖЕНИЕ (ПОЗА)</i>	17
<i>Глава 2. ПРИМЕНЕНИЕ СИЛЫ БЕДЕР</i>	53
<i>Глава 3. РАВНОВЕСИЕ И ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ</i>	66
<i>Глава 4. КИСТИ И СТОПЫ МОГУТ БЫТЬ ОРУЖИЕМ</i>	70

Часть 2 ТРЕНИРОВКА ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ

<i>Глава 5. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЦУКИ (УДАРЫ КУЛА- КОМ, ПОДОБНЫЕ УКОЛУ МЕЧА)</i>	87
<i>Глава 6. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА УЧИ (УДАРЫ, ПОДОБ- НЫЕ РУБКЕ МЕЧОМ)</i>	116
<i>Глава 7. ГЕРИ — УДАРЫ НОГАМИ. Теория и практика</i>	135
<i>Глава 8. УКЭ — БЛОКИРОВАНИЕ УДАРОВ. Теория и практика</i>	175

Часть 3

ПРИМЕНЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ

Глава 9. ЗАЩИТА И КОНТРАТАКА ОТ ВЫСОКИХ АТАК (ДЗЁДАН)	235
Глава 10. ЗАЩИТА И КОНТРАТАКИ ПРОТИВ АТАК В КОРПУС (ЧУДАН)	251
Глава 11. ЗАЩИТА И КОНТРАТАКИ ПРОТИВ АТАК В НИЖНИЙ УРОВЕНЬ (ГЭДАН)	260

Часть 4

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОСНОВНОЙ ТЕХНИКИ

Глава 12. БАЗОВАЯ ТРЕНИРОВКА	267
Глава 13. РАЗМИНКИ И УПРАЖНЕНИЯ	276

Приложения	286
----------------------	-----

Словарь	292
-------------------	-----